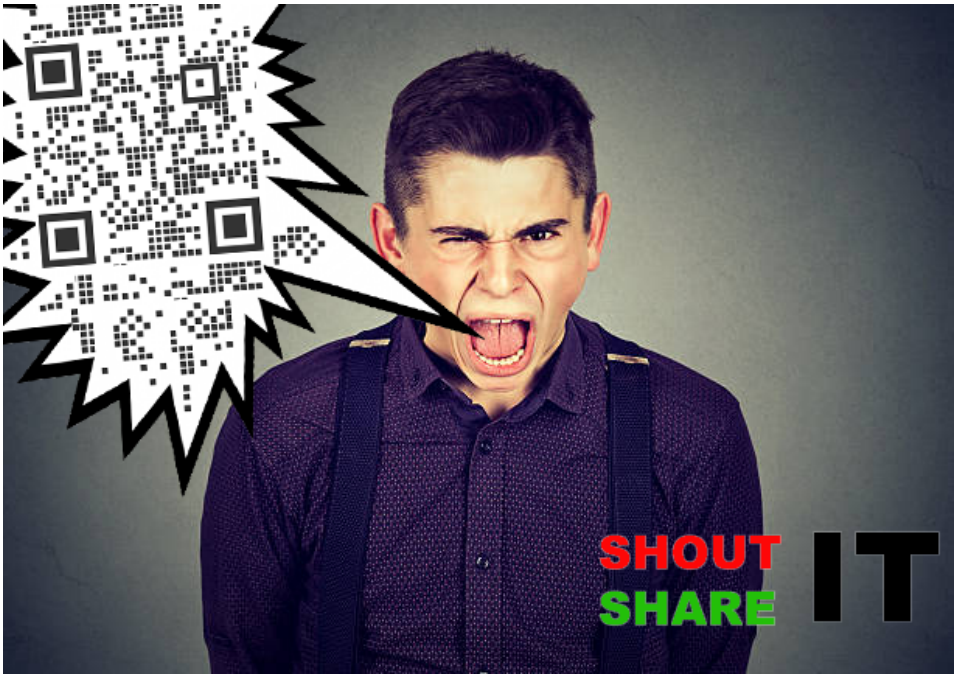
Нийна Юнттила

ноль друзей

Как помочь ребенку справиться с одиночеством

альпина
паблишер


SHOUT
SHARE
IT

Annotation

Одиночество – весьма распространенное явление среди детей и подростков. У него множество причин: неумение общаться, желание убежать от действительности, особенности характера, физические недостатки, проблемы в семье, отторжение сверстниками… Все это травмирует детскую психику, а последствия таких травм могут сказываться всю жизнь. Оказавшись в одиночестве, маленький человек страдает, но нередко отвергает любые попытки помочь ему. Что делать в такой ситуации, как не дать ребенку увериться в своей неполноценности и ожесточиться против мира? В книге «Ноль друзей: Как помочь ребенку справиться с одиночеством» опытный детский и подростковый психолог Нийна Юнттила рассказывает о самых распространенных моделях одиночества, приводит множество примеров из собственной практики, объясняет сущность явления и дает родителям и педагогам мудрые советы о том, как найти подход к одиноким детям и подросткам и вовремя оказать им помощь.

- Нийна Юнттила
  -
  - Предисловие
  - Одиночество
    -
    - Один vs одинокий
    - «Субботники благополучия» в общеобразовательной школе
  - Реальность одиноких – отсутствие друзей и приятелей
    -
    - Социальное и эмоциональное одиночество
    - Эмоционально одинокие мальчики
    - Чувство непричастности
  - «Ничего, если кто-то одинок?» Размышления детей о значении слова «одиночество»
    -
    - Возможности для измерения одиночества
  - Насколько одиночество распространено в среде детей и подростков?
    -
    - А разве не девочки обычно бывают одинокими?
  - Тяжелые последствия одиночества
    -

        - Почему от одиночества трудно избавиться
    - Одиночество и другие беды
        -
        - Страх перед людьми и социофобия
        - Депрессия
        - Одиночество и физическое здоровье
        - Заразно ли одиночество
    - Откуда берется одиночество
        -
        - Ситуативные факторы
        - Отличие от других и восприятие своей непохожести
        - Социальные и когнитивные навыки, усвоенные и приобретенные
        - Социальная репутация
        - Жестокое обращение или недостаток внимания в детстве
        - Неблагоприятный контекст
    - Передается ли одиночество по наследству?
        -
        - Одиночество вдвоем
    - Когда кажется, что все потеряло смысл
        -
        - Крики о помощи
        - Почему помогать должен именно я?
        - Если ты хочешь быть не таким, как «все остальные»
    - Как помочь одиноким
        -
        - Повседневное вмешательство
        - Социальная компетенция
        - Родители как поддержка для одинокого ребенка
        - Совместная ответственность за детей и подростков
    - Чего от нас ожидают одинокие дети и подростки?
    - Литература
- notes
    - 1
    - 2
    - 3
    - 4
    - 5
    - 6
    - 7

- ○ 8
- ○ 9
- ○ 10

Нийна Юнттила
Ноль друзей: Как помочь ребенку справиться с одиночеством

Нийна Юнттила

НОЛЬ ДРУЗЕЙ

Как помочь ребенку справиться с одиночеством

Перевод с финского

альпина .дети

Москва
2017

Переводчик *Полина Копылова*
Редактор *Любовь Любавина*
Руководитель проекта *О. Равданис*
Корректоры *О. Улантикова, Е. Чудинова*
Компьютерная верстка *М. Поташкин*
Дизайн обложки *Ю. Буга*

Перевод осуществлен при финансовой поддержке FILI

© Niina Junttila and Tammi Publishers
First published by Tammi Publishers / Bonnier Books Finland Ltd in 2015 with the Finnish title Kavereita nolla. Lasten ja nuorten yksinäisyys. Published by arrangement with Bonnier Rights Finland, Helsinki.
© Издание на русском языке, перевод, оформление. ООО «Альпина Паблишер», 2017

Все права защищены. Произведение предназначено исключительно для частного использования. Никакая часть электронного экземпляра данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами, включая размещение в сети Интернет и в корпоративных сетях, для публичного или коллективного использования без письменного разрешения владельца авторских прав. За нарушение авторских прав законодательством предусмотрена выплата компенсации правообладателя в размере до 5 млн. рублей (ст. 49 ЗОАП), а также уголовная ответственность в виде лишения свободы на срок до 6 лет (ст. 146 УК РФ).

* * *

Предисловие

Красивая девушка с татуировками стоит на сцене и рассказывает в микрофон о том, что сейчас дела у нее не так уж и плохи. Не настолько плохи, как раньше. «Слава богу, у меня есть друзья. Это важнее всего, без них я бы не потянула». Подведенные глаза говорящей смотрят прямо на слушателей – не обвиняя, не объясняя: «И вы бы тоже могли помочь». То, что путь домой заказан, собственного жилья до сих пор нет и наркотики ее все еще привлекают, – конечно, скверно. Но в детстве с его одиночеством и тягой к саморазрушению было гораздо хуже. Никто из госслужащих не поднимает руку, чтобы задать уточняющий вопрос.

Мальчик, ученик младшей школы, высказывается в том же духе, хотя у него иные проблемы. «Я не понимаю просто, почему от меня все бегают. Что во мне такого жуткого? Вроде как я больной. То есть не так: ну, будто я вообще никто. Я никто, потому что у меня никого нет. Знаете, вот словно вообще никому не нужен. Точно пустое место».

Страдания, которые испытывает человек, насильственно отлученный от других людей, невыносимы. Поэтому принудительная изоляция во все времена служила одной из наиболее часто применимых форм наказания. Злодеев запирали в подвалы, безумцев вывозили на удаленные острова. Но не нужно быть ни злодеем, ни безумцем, чтобы оказаться вытесненным из трудового коллектива или дружеской компании или самому отдалиться от любого сообщества, принадлежности к которому ты не ощущаешь. Возникшее против воли отчуждение приводит к одиночеству, причиняющему боль. По данным исследований в области неврологии, одиночество также сокращает срок жизни.

В последние годы феномен одиночества, кажется, становится предметом обсуждения не только на международном уровне, но и в научных и политических дискуссиях внутри Финляндии. Одиночество представляют как явление, которое берет начало в детстве и является мощным фактором усиления неравенства в нашем обществе.

Люди все чаще решаются говорить о своем одиночестве – о продолжительном, гнетущем душевном состоянии, которое не только парализует и отдаляет человека от других, но и лишает его перспектив в учебе и карьере. Весной 2014 г. мы вместе с газетой *Helsingin Sanomat*[1] провели опрос, в рамках которого предложили респондентам описать свой личный опыт, связанный с одиночеством. Мы ожидали, что на все вопросы анкеты ответят

максимум 1500 человек. За последующую неделю мы получили свыше трех тысяч ответов, и, судя по всему, тысячи ответов не дошли до нас из-за перегруженности системы. Финны признали свое одиночество и не побоялись о нем говорить. Сейчас вызываемое одиночеством неравенство и необходимость его уменьшения упоминаются как в правительственных программах, так и в предвыборных материалах всех партий. Таким образом, об одиночестве говорят достаточно, однако делают это главным образом исследователи, сотрудники общественных организаций, эксперты в сфере здравоохранения и социальных вопросов или политические деятели.

Для того чтобы предоставить слово подлинным знатокам одиночества – детям и подросткам, – книга снабжена многочисленными цитатами из бесед с одинокими людьми или написанных ими текстов. Бóльшая часть этих цитат позаимствована из материалов исследований, которые проводились в течение последних 16 лет и в которых я принимала участие, изучая опыт одиночества детей, молодежи и их семей. Часть высказываний я нашла в различных изданиях, в особенности на форумах газеты *Helsingin Sanomat*, где люди комментировали заметки про одиночество и другие актуальные статьи. Также я получила возможность использовать результаты сетевого опроса, проведенного среди молодежи Обществом психического здоровья Финляндии, а также информацию, собранную различными сообществами и организациями в рамках проекта «Совместная ответственность за молодежь», и огромный объем данных, полученных Университетом Восточной Финляндии на форумах портала Suomi24 в целях исследования одиночества.

И вот теперь мой труд подошел к завершению. Эта книга, написанная в свободной форме и без ссылок на источники после каждой фразы, предназначена для широкого круга читателей. Когда издатель Оути Мякинен (Tammi) предложила мне опубликоваться после защиты моей диссертации, я сочла ее идею пусть и лестной, но нереальной. Когда Оути заручилась поддержкой редактора Маркку Аалто, отказаться было уже нельзя. Привыкнув к предельно критическим рецензиям на международном уровне, я была совершенно смущена их теплыми отзывами. Спасибо!

Шестнадцать лет, проведенных за изучением проблемы одиночества, можно назвать как угодно – только не одинокими. Было много совместных исследовательских проектов, сбора материалов, работы над текстами, поездок на конференции и привычных жалоб за чашечкой кофе: «Находилось бы еще время писать!»… За все это я благодарна многим коллегам, и в

особенности профессорам Марье Ваурас, Пяйви Ниеми и Ханне Ряйхя, статистику Ээро Лааксонену, доцентам Элисе Поскипарта, Марьяане Веэрманс, психологу Тийне Турунен, а также профессорам Леэне Койвусилта и Арье Вирта.

В течение минувшего года многопрофильная группа исследователей одиночества под руководством профессором Юхо Саари прояснила картину одиночества и привнесла его как явление в политические дискуссии, заставив многих глубже задуматься о данной проблеме. Благодаря им я смогла ощутить, что помимо меня есть и другие люди, увлеченные этими невеселыми, но чрезвычайно интересными вопросами. Я хочу выразить особую благодарность Юхо, а также доцентам Сакари Кайнулайнену и Кристе Лагус, профессору-исследователю Осмо Контула, исследователю Элисе Тииликайнен, доктору-исследователю Артту Сааринену, а также нашему «доверенному журналисту» в *Helsingin Sanomat* Анна-Стине Нюкянен и корреспонденту MTV3 Рипсе Коскинен-Папунен.

У этой книги особая тематика, и я хочу отдельно поблагодарить за содействие, профессиональную солидарность, дружбу и профессионализм подросткового психиатра, доцента Клауса Ранта, подросткового психиатра Кима Крунстрёма, психолога Сари Алквист-Бьёркрут, педиатра, доцента Минну Аромаа, профессоров Пяйви Раутава и Йорму Пиха и доцента Катью Валли.

И, как всегда, самые теплые слова благодарности моим родным. Киммо, Нико, – без вас я бы пропала.

Одиночество

Одиночество – негативное психическое состояние, когда человек страдает либо от дефицита социальных отношений, либо от их неудовлетворительного качества. Таким образом, одиночество – гнетущее ощущение того, что у тебя нет никого, с кем можно поговорить или кто смог бы, как тебе кажется, понять твои мысли, намерения, чувства и надежды. Одиночество возникает и тогда, когда ты стоишь на школьном дворе в толпе одноклассников, но ощущаешь себя посторонним, неуместным, изолированным от компании. Или когда ты натянуто улыбаешься родственникам на семейном обеде и никак не можешь придумать, что бы им такое рассказать, или не улавливаешь в общей беседе ничего, за что можно было бы уцепиться.

Все, что ты чувствуешь, – острое до ужаса стремление сбежать, желание исчезнуть, оказаться лучше одному дома, чем среди людей, с которыми у тебя нет ничего общего, хотя, казалось бы, должно быть.

> «Одиночество – дрянное чувство. Я человек социальный в том смысле, что люблю быть в компании. Просто я немного стесняюсь. У меня нет друзей, с кем можно поговорить о чем-то важном. Или кому можно было бы позвонить, когда я грущу. Когда мне плохо, то почти всегда приходится справляться с этим одной, из-за чего гораздо труднее переносить мое состояние. Возможно, одиночество усугубило депрессию, и сейчас я людей даже побаиваюсь. Особенно когда встречаемся с родственниками, которых я очень редко вижу: я начинаю бояться, что они думают обо мне всякие гадости».

Суть одиночества – противоречие между желаемым и действительным количеством социальных связей. Оно возникает, когда человек сравнивает свои ожидания с реальной ситуацией. Источник этих надежд и ожиданий – либо опыт ранее существовавших отношений; либо отношения третьих лиц, которые, судя по наблюдениям, являются качественными и естественными или представляются таковыми; либо те модели отношений, которые в целом ценятся в СМИ и обществе и преподносятся как нормальные. Редко в какой мыльной опере, приключенческом фильме, сетевой игре или статье про звезд главный герой проводит время в одиночестве или светится от счастья, когда ему звонят или приглашают встретиться раз в день,

а то и вовсе раз в неделю. Иметь меньше трехсот друзей в Facebook уже неловко, а в Twitter подписчики должны исчисляться сотнями. Согласно новейшим исследованиям, круг общения обычных финнов весьма узок – в жизни каждого из нас существует не более пяти – семи человек, с кем мы откровенны и к кому испытываем чувство близости и доверия. С точки зрения молодежи, привыкшей все время находиться в движении и всегда оставаться на связи, это едва ли кажется хорошим примером для подражания.

Хотя одиночество на протяжении веков было одной из центральных тем как искусства, так и философских и богословских штудий, за научное изучение этого явления взялись достаточно недавно. Пионером стала психоаналитик Фрида Фромм-Райхманн, опубликовавшая в 1959 г. статью в психиатрическом журнале. По мнению Фромм-Райхманн, «подлинное одиночество, которому в качестве психологического явления еще толком не дано определения в профессиональной литературе, – один из существеннейших факторов развития психических расстройств». Британский психолог Джон Боулби, известный своими исследованиями детско-родительской привязанности, развил понятие одиночества и подвел под это явление теоретическую базу, в основе которой лежал так называемый эффект раннего взаимодействия. В свою очередь, эта база послужила опорой для определения, которое американский социолог Роберт Вейс вывел в своей работе, вышедшей в 1973 г. и ставшей «книгой номер один» для исследователей одиночества. Ученый назвал одиночество проблемой взаимодействия между людьми. Согласно Вейсу, у человека есть фундаментальная потребность как в тесной привязанности к другому человеку, так и в общении с приятными или подобными ему людьми. Если эти свойственные нашей человеческой природе потребности не удовлетворяются, мы испытываем ощущение одиночества, которое, по словам Вейса, есть «постоянное гнетущее чувство без надежды на лучшее».

Когда человек, чаще всего не осознавая этого, сопоставляет реальное количество своих отношений с желаемым, он в результате определяет для себя количественный и качественный стандарт отношений – подобно атлету, устанавливающему планку на высоту, которую он, по его мнению, должен покорить.

Если дружеские и товарищеские отношения не достигают желаемого уровня, человек ощущает неудовлетворенность, несостоятельность и одиночество. Ему необходимо налаживать и поддерживать отношения, которые по меньшей мере дотягивают до установленного им стандарта как количественно, так и

качественно. Под «качеством отношений» я подразумеваю, что «подходящим» на роль приятеля видится субъект, хотя бы в общих чертах соответствующий образу такого друга, которого человеку хотелось бы иметь. Если кандидат не отвечает этим требованиям, то отношений, призванных заполнить пустоту в «ближнем круге», не сложится. Под количественным стандартом, само собой, подразумевается число друзей. «Высококачественный» друг может заменить как минимум десять менее близких знакомых, но в социальных сетях и различных средах общения количество связей становится важным критерием.

Профессор Джеймс Фландерс описывает одиночество как восстановительный механизм, назначение которого – вернуть человека из сиюминутного неблагоприятного состояния на тот уровень существования, где отношения с другими людьми поддерживают его психическое равновесие. Подобным же образом одиночество рассматривается и с точки зрения эволюции. В этом случае одиночество, как считается, работает подобно чувству голода, жажды или холода, то есть заставляет человека сосредоточиться на поисках того, что у него, по его ощущениям, отсутствует, – в случае одиночества это, соответственно, компания. Фактор, который, по мнению профессора Чикагского университета Джона Качоппо, затрудняет налаживание социальных связей, – это усвоенный одиноким человеком способ интерпретации социальных ситуаций. В качестве примера Качоппо приводит голод в те далекие времена, когда люди жили собирательством и охотой. Чем сильнее был голод, тем больше внимания человек обращал на различные источники пропитания. Однако не всякую пищу можно есть – за долгое время мы натренировались различать, скажем, кислый вкус, являющийся признаком испорченной или ядовитой пищи.

Точно так же, считает Качоппо, действует и одинокий человек – его внимание главным образом приковано к окружающим социальным ситуациям и возможностям общения, но одновременно оно автоматически сосредотачивается на потенциально опасных ситуациях. Одинокие люди могут иметь предельно отрицательный опыт участия в социальной жизни, и тогда они нередко интерпретируют социальные ситуации с точки зрения вероятной опасности или неудачи. Исследования микродвижений глаз показали, что одинокий человек чаще других обращает внимание на негативные, кажущиеся рискованными обстоятельства или на людей, которые не включены в образованные другими социальные группы.

Помимо того что внимание одиноких людей практически

полностью обращено на угрожающие ситуации, они начинают бессознательно вспоминать в деталях прошлые ситуации, которые воспринимались ими как угнетающие. И чем в более негативном ключе мы помним и интерпретируем цели и намерения других людей, тем усерднее мы прячемся в свою скорлупу и действуем таким образом, чтобы уберечь себя от новых опасностей. В свою очередь, такое поведение отталкивает от нас других людей, уменьшает число наших социальных связей и заставляет нас ощутить все более сильное и гнетущее одиночество. Этот замкнутый круг поведенческих реакций не зря называют порочным кругом одиночества.

> «Одиночество как отрава, оно с тобой целыми днями – стараешься о нем не думать, но это невозможно. Все твои знакомые перестают с тобой общаться, даже в интернете. И вот ты все время думаешь, что же с тобой не так, в чем загвоздка, почему ты никому не нужен. Ты же хотел, чтобы тебя все слушали, а не подминали под себя. Надо, чтобы тебе звонили и каждый день что-то происходило. Одиночество – это когда ты только мечтаешь обо всем об этом и все время в тоске».

При описании одиночества подчеркивают различные факторы, связанные с этим явлением. Акцент делают на опыт утраты. Считается, что, чтобы страдать от одиночества – от отсутствия друга, – нужно сперва испытать чувство дружбы и взаимной причастности. Только потеряв друга и взаимную причастность, можно понять, насколько это было важным и значимым, и начать тосковать. Есть мнение, что обособленность и одиночество могут быть уделом и человека, не знающего ни дружбы, ни сопричастности. Другие окружающие люди, возможно, формируют у одинокого представление о том, какие ощущения возникают от хорошей дружбы или общения с компанией приятелей.

В определениях, данных представителями различных отраслей науки в разные времена и в несхожих условиях, обычно все-таки присутствуют четыре существенных общих момента:

1. Чувство одиночества есть следствие дефицита социальных связей или их низкого качества.

2. Одиночество всегда является субъективным ощущением; иначе говоря, только сам человек может ощущать, что он одинок. Бывает, что людям никто не нужен, даже если они живут одни, другим нужны все новые и новые социальные связи, хотя, на первый взгляд, круг их друзей и приятелей кажется огромным.

3. Одиночество не зависит от реально существующих

социальных связей и физических расстояний – даже будучи с кем-то или находясь в обществе других людей, человек все равно может быть одиноким.

4. Одиночество, в отличие от ситуации, когда человек находится где-то один, всегда является неприятным и гнетущим чувством.

Один vs одинокий

> «Одиночество – подавляющее и гнетущее чувство. Оно заставляет меня ощущать, что я совсем не похож на других. Одиночество не всегда связано с тем, что я действительно один. Оно может быть связано и с ситуациями, когда я в компании или в коллективе. У меня от него возникает ощущение, будто я провалился куда-то в пустыню. В голове только жалость к себе и тоска. Интерес к жизни пропадает, возникает вопрос, что ты вообще делаешь в этом мире. Одиноким можно быть где угодно, в магазине например, на работе, в группе на учебе, иногда даже в семье. Особенно в компании я легко начинаю чувствовать, что я аутсайдер, чужак, который туда не входит. Одиночество душит желание жить. И его начинаешь бояться».

Таким образом, быть одиноким – совсем не то же самое, что быть одному. Психолог Михай Чиксентмихайи, получивший известность благодаря теории потока, связанной с ощущением счастья и креативностью, пишет, что «пребывание в разлуке с другими создает ощущение одновременно пронизывающее и бодрящее». С этим легко согласиться – пронизывающим пребывание наедине с собой становится, вылившись в гнетущее одиночество, бодрящим – когда оно необходимо и желанно, комфортно и расслабляюще.

Существование наедине с собой является физической изоляцией, тогда как одиночество – изоляцией психической, отдаленностью от других людей. Обычно эти два состояния идут бок о бок, особенно у детей, но есть и немало людей, которые наслаждаются пребыванием один на один с самим собой. Американский нейропсихолог и известный исследователь одиночества Джон Качоппо после десятилетий научной работы пришел к выводу, что именно недостаток социальных связей – одиночество – провоцирует у людей развитие заболеваний и увеличивает риск преждевременной смерти, невзирая даже на то, является ли человек «на самом деле», то есть физически, одиноким. Причиной угнетенного состояния и подверженности болезням является, таким образом, чувство, что о тебе никто не беспокоится, никто не хочет проводить с тобой время и быть «на одной частоте», не интересуется тем, как ты себя чувствуешь, и не разделяет с тобой никаких твоих мыслей. Опыт одиночества является очень сильным переживанием.

Эта неполная формула одиночества и пребывания наедине с собой – будучи один, ты необязательно одинок, однако можешь быть одиноким даже тогда, когда ты не один, – создает сложности в распознавании одиночества. Если мы хотим помочь одиноким детям и подросткам, уменьшив риск развития у них социофобии, депрессии или иных нарушений психического здоровья, нам следует знать, кто из детей и подростков нуждается в помощи. Некоторые из них сами придут и расскажут о плохом самочувствии, но значительная часть стыдится и скрывает проблемы до последнего. Не очень-то радует, если придется беспокоиться за всех, кто проводит время сам с собой. В этом случае мы не только повесим ярлык «тревожного симптома» на естественный, необходимый и требующий умения способ времяпрепровождения. Мы оставим без внимания тех действительно одиноких, которые, несмотря на свое угнетенное состояние, стараются быть вместе со всеми и готовы сносить насмешки и оскорбления, лишь бы им позволили оставаться в компании. Или таких, кто надевает маску и изображает в кругу приятелей совсем другого человека, чем он есть в действительности, – только бы не получить клеймо «одинокого» и не умножить свои мучения.

Разница между людьми, страдающими от одиночества, и людьми, находящими радость в пребывании один на один с собой, яснее проявляется при невербальной, или неречевой, коммуникации, то есть в осанке, мимике, выражении чувств – например, в реакции на прерывание существования наедине с собой или на приглашение присоединиться к компании. Приглашению можно обрадоваться независимо от того, одинок ты или нет; оно может спасти день или даже целую неделю и принести огромное облегчение или стать всего лишь альтернативой другим занятиям, – все определяется тем, как ты его ожидаешь: в одиночестве, угнетенном состоянии, в безнадежности или испытывая удовлетворение собой и жизнью. Эту разницу, возможно, непросто описать, однако, если ощутить ее самому, неважно, в какой роли – приглашающего или приглашенного, впечатление может быть предельно сильным.

> «Одиночество, разумеется, жуткое чувство. Оно давило, унижало и угнетало. Я по характеру довольно разговорчивый человек, и мне было очень тяжело оттого, что я не мог ни с кем поболтать».
>
> «После того как меня долго дразнили, мне казалось, что я вообще никому не могу нравиться. Если честно, я никому не доверял. Я легко замыкался и боялся

сближаться с новыми людьми. Я много думал, что же во мне не так и что мне нужно сделать, чтобы другие меня приняли. Никаких недостатков я в себе не нашел и подумал, что я, наверное, в целом неправильный».

Пентти Саарикоски писал в своей книге «Время в Праге»: «Утром я выехал из Хельсинки, я был один в той степени, которая достаточна, чтобы больше не чувствовать себя одиноким». По-моему, это описание субъективной природы одиночества так восхитительно точно, что я уже многие годы каждую осень цитирую его на вступительной лекции, которую читаю почти пяти сотням студентов, изучающих психологию воспитания. Часть учащихся мгновенно воспринимают многомерность одиночества как явления: «Да, мне тоже иногда кажется, что только тогда, когда я отвяжусь от компании, где я вообще на себя не похож, – это как глоток кислорода – ты совершенно свободен и можешь делать все, что душе угодно, ну вот все, что только захочешь!». Другая часть (к сожалению) вспоминают на экзамене, что жители Хельсинки почему-то гораздо более одиноки, чем пражане. Однако на точность слов Саарикоски это не влияет. Не в «своей» компании одиночество становится с каждой минутой все более удушливым.

Пару лет назад благодаря долгосрочному финансированию я смогла сосредоточиться на изучении одиночества у детей, подростков и целых семей: тогда же – еще более удачно – подоспел годовой отпуск, освободивший меня от обязанностей по руководству исследованиями. Моим первым решением было отправиться одной в Прагу, чтобы писать об одиночестве в тех самых местах, о которых говорил в своей книге Саарикоски. Я как будто хотела проверить, начну ли я ощущать себя одинокой, если уеду и на какое-то время откажусь от своих социальных контактов, или Саарикоски все же был прав в том, что, пребывая наедине с собой, можно быть менее одиноким, чем в привычной среде.

Ощутила ли я одиночество после нескольких недель проживания в мансарде во фривольном богемном пансионе, когда мои дни были заполнены сочинением своих и чтением чужих текстов и бессчетными цифрами статистических анализов, и когда разницу между днем и ночью можно было определить только по количеству света и прохожих? Если честно, то нет – или, возможно, чуть-чуть, в социальном плане. Уборщицы, приходившие в мою комнату два раза в неделю, приобрели в моих глазах вес, пусть мы и не понимали язык друг друга; спускаясь вниз по бесконечной лестнице, я уже ждала, когда со

мной поздороваются работяги в цокольном этаже, а владельцы и работники окрестных кафе, продуктовых лавок и булочных, где по утрам продавали свежий хлеб и кофе, стали для меня людьми, которых запросто можно было назвать приятелями, или по меньшей мере они составили мой круг общения. Эмоционального одиночества я тем не менее не испытывала, люди, действительно для меня значимые, невзирая на расстояние между нами, никуда не делись. Мне было достаточно уже одного только знания, что я вернусь домой, где мои самые родные люди и дорогие друзья встретят меня точно такими же, какими были в момент расставания. Иногда я скучала, но это совсем иное чувство, нежели одиночество. Одиночество угнетает и причиняет боль. Иногда нужно просто выбраться поработать в Прагу.

Социальное и эмоциональное одиночество представляют собой опыт различного характера, поводы для того, чтобы их ощущать, могут быть также очень разными, и то, какой род одиночества воспринимается более остро, может зависеть от ситуации и собственных ожиданий. Различия есть и в длительности воздействия того и другого рода одиночества. Совсем скоро мы вернемся к этому. Но сначала поговорим о школьниках.

«Субботники благополучия» в общеобразовательной школе

В те времена, когда финская система школьного образования показывала отличные результаты в тестировании PISA[2], но при этом финские школьники, особенно мальчики, опускали финскую школу на постыдно низкие позиции международных рейтингов комфортности среды обучения, школу много критиковали за излишний акцент на состязательности и личном результате в ущерб чувству общности. По сравнению с детьми многих других стран, наши школьники обладали великолепными знаниями, однако их социально-эмоциональное самочувствие оставляло желать много лучшего – они одиноки, ощущают себя в изоляции, их дразнят, и никакого удовлетворения от пребывания в школе они не испытывают.

На это отвечали, мол, да что вы, на самом деле детям в школе хорошо, просто у финнов не принято в этом признаваться. Вроде как для финского ребенка любить свою школу – стыдно и «некруто». Кто-то делал вывод, что сразу за двумя зайцами – успехом и благополучием – угнаться невозможно. Или дело, или потеха – а ведь финны всегда с серьезным выражением лица пробивались сквозь любые препятствия, вплоть до гранитных скал, как бы мучительно это ни было.

Теперь ситуация некоторым образом изменилась – результаты Финляндии в PISA год от года неуклонно снижаются. В свое время успех обеспечили качественное образование учителей, их высокая рабочая мотивация и великолепное умение учитывать личные особенности ученика, индивидуализируя и адаптируя обучение под учащегося. На снижение результатов повлияло, однако, не общее ухудшение системы образования или качества обучения, как то любят утверждать политики, и, к сожалению, не растущее благополучие учеников. Напротив, причиной считают плохое социально-эмоциональное самочувствие детей и подростков, дурное поведение, неуважение к авторитету, изоляцию от коллектива, отчужденность и безразличие к собственному будущему. То есть представление, будто достигнуть одновременно благополучия и успеха невозможно, было, похоже, неверно – или по крайней мере может получиться так, что мы не достигнем ни того ни другого.

«Одиночество – не личный выбор, а следствие структурных изменений в обществе. Например, в 1998 г.

наша любимая общеобразовательная школа стала куда более "подотчетной", и требования к результатам учеников возросли. Значение школы как воспитательной среды уменьшилось, а направленность обучения на результат, напротив, усилилась. Результаты хороших учеников еще более улучшились. Но сообщество детей и подростков стало само определять правила поведения. Дабы понять, что это означает, не обязательно перечитывать голдинговского "Повелителя мух". Поддержка состязательности – вызов равноправию, нормам общности и чувству справедливости. Атмосферу общности вокруг школы необходимо укреплять, потому что общественная поддержка школы уже потеряна. Школьный коллектив управляется инструментами контроля».

К счастью, факт плохого самочувствия школьников не остался без внимания. В последние годы в закон о школьном образовании и сопутствующие постановления, в основы программы школьного образования, в практику специализированного обучения и другие многочисленные программы и инструкции, касающиеся общеобразовательной школы, были внесены дополнения, связанные с социально-эмоциональным самочувствием учеников. Воспитание не может заключаться только в стремлении к новым знаниям и навыкам, оно должно быть также процессом переживания, когда человек находит общий язык с различным окружением и, что важнее всего, с самим собой. Если человек сам себя не устраивает и не может взаимодействовать с собой, ему крайне сложно взаимодействовать с другими. Разнообразные правила в отношении детей и молодежи все больше учитывают фактор психического здоровья и его разнообразных составляющих. И это здорово.

«В детстве я был довольно одинок. Наверное, как-то очень сильно отличался от сверстников. Я научился читать в 4 года, и меня интересовали в числе прочего космос, история и всякие научные вопросы, а потом, когда я пошел в школу, я увидел непонятных, шумных и несерьезных товарищей. Я считал их странными, а уж они-то и подавно считали меня чудаком.

Я, возможно, и не хотел дружить ни с кем из них, но всегда надеялся, что могу спокойно думать о своем, стоя в сторонке. Но я надеялся зря, потому что на перемене они окружали меня и начинали дразниться. Я даже и не думал огорчаться отсутствию приятелей, расстраивало

только то, что от меня никак не отстанут.

Поэтому я желаю, чтобы дисциплина и надзор в школе были жестче. Я считал и до сих пор считаю безнадежным делом уговаривать детей добровольно отказываться от звериных инстинктов, которые заставляют их отвергать непохожих на себя, – у детей еще не настолько развиты эмпатия и контроль поведения, как у взрослых людей, например, в трудовом коллективе. Поэтому я считаю, что раз уж детей приходится объединять в школе в большие группы, то возможности изолировать человека из-за того, что он чем-то выделяется, быть не должно».

Параграф 31 «Постановления об общем школьном образовании» дает определение системе попечительства в отношении учеников[3], использование которой является законным правом каждого учащегося в любой учебный день. Система попечительства – это «мероприятия, направленные на поддержку качественного обучения, хорошего психического и физического здоровья и социального благополучия, а также роста способствующих этому предпосылок». Отлично.

Обновленный «Закон о системе попечительства в отношении учеников», вступивший в силу в августе 2014 г., еще более жестко определяет роль школы в поддержке благополучия ученика, внимании к нему и раннем вмешательстве. Цели закона являются следующими:

1. Способствовать процессу обучения, сохранению здоровья и благополучия ученика, его социальной активности и профилактике проблем;
2. Способствовать благополучию, поддержанию здоровой и безопасной обстановки в учебных коллективах и педагогической среде, беспрепятственному доступу, коллективной деятельности и сотрудничеству между семьей учащегося и его учебным заведением;
3. Обеспечивать раннюю поддержку тем, кто в ней нуждается;
4. Обеспечивать равноправный доступ учащихся к попечительским услугам и высокое качество данных услуг;
5. Укреплять реализацию и координацию попечительских услуг как системы мероприятий и формы межпрофессионального сотрудничества.

Несколько лет назад по просьбе Министерства образования Финляндии мы составили отчет о том, как люди, ответственные за принятие политических решений, организаторы обучения,

директора, преподаватели, родители и сами ученики видят ситуацию со школьным образованием и мероприятия, необходимые для его усовершенствования.

Один из самых существенных вопросов состоял в том, как развивать школьное образование, чтобы оно успешнее решало те задачи, что ставит перед детьми и подростками день сегодняшний.

Мало кто из опрошенных высказался в пользу увеличения объема учебных материалов, количества информации или же поддержки соревновательного духа. Никто не счел важным, чтобы наши дети и подростки получали больше знаний об исторических трудах и событиях, главных вопросах вселенной (если, конечно, одиночество, чувство подавленности и постоянное плохое самочувствие не относятся к таковым) и ранних этапах эволюции. Против всяких ожиданий респонденты были убеждены, что следует уделять больше внимания благополучию учеников, их житейским навыкам, социальным связям, умению общаться и другим подобным «несерьезным» вещам. Ниже я приведу в качестве примера несколько цитат, описывающих те знания и навыки, которые, по мнению различных респондентов, окажутся необходимы школьникам в будущем.

• **Организаторы образовательного процесса** (например, руководители муниципальных комитетов школьного образования и просвещения): «Навыки расширения контактов и социальные навыки в целом».

• **Директора школ:** «Широкий спектр навыков общения; навыки восприятия различий должны быть включены в учебную программу на всех уровнях». «Широкая образованность. Повседневное взаимодействие и акцент на работу в группе».

• **Преподаватели:** «Необходимо придавать большое значение житейским навыкам. Все родители и все учителя, конечно же, понимают, что нужно освоить цифры, буквы и навыки письма, но следует зафиксировать, что уверенность в себе у ребенка нужно поддерживать при каждом удобном случае. Ежедневно – позитивные, ободряющие отзывы; помимо самостоятельности – умение договариваться, навыки отношений с людьми, навыки разрешения противоречий, умение противостоять тем, кто дразнит, и прекращать это, упорство… Вот что должно быть в программе обучения, чтобы мы, учителя, не забывали, что здесь самое главное!»

• **Родители:** «Нужно больше учить детей принимать во внимание других людей и иным социальным навыкам. Преподавание предметов наверняка ведется качественно, но, как мне кажется, нужно больше думать о том, что в школе учат для

того, чтобы легче было идти по жизни». «Чтобы учили не предметам, а учеников».

Последнее процитированное мною родительское высказывание – мое любимое: «Чтобы учили не предметам, а учеников». Чтобы не учили математику (которая как наука за тысячи лет и так основательно продвинулась вперед), а обучали бы того маленького школьника, который математику не знает и который в данный конкретный момент, возможно, еще не способен на ней сосредоточиться – или ему вообще все равно, что это за теорема Пифагора и для чего она пригодится ему в будущем, если у него в голове крутятся те гадости, которые он услышал о себе на перемене. Если ребенок чувствует, что он хуже, чем другие, меньше достоин уважения, меньше значит, гаже и противнее, чем любой другой, потому что никто и никогда не хочет поболтать с ним по-дружески или даже взглянуть на него без усмешки. Одной только теоремы Пифагора (точно так же как и – согласно расхожему примеру – семени) недостаточно: нужно еще, чтобы ученик имел возможность ее воспринять. (Нельзя сажать семя в мерзлую землю, скажет внутренний голос.) Большинство из нас наверняка помнит, что $a2 = b2 + c2$. Но я готова поверить, что многие не забыли, каково это, когда неправильно отвечаешь на уроке и учитель поджимает губы, качает головой, а класс начинает ржать. Отвратительное ощущение.

> «Одиночество меня пугает, потому что оно напоминает мне о детстве, когда я от него чуть не умер. В младшей школе я вечно был один, никто не хотел со мной дружить, потому что я был не такой, как все. На каждой перемене я мялся возле колонны, пока другие дети играли вместе, и в горле у меня был комок. Меня начали дразнить. Обзывались, толкали, шарили в моих вещах. Я всегда был один: сидел дома за компом или гулял в лесу. В итоге у меня началась депрессия, я перестал есть и был готов покончить с собой».

Таким образом, благополучие детей поддерживается на уровне системы и инструкций, то есть все вроде бы должно быть хорошо. Дети и подростки получают помощь сразу, и ее оказывают до тех пор, пока школьник не начинает справляться самостоятельно. Не правда ли? В реальности ответ, разумеется, «нет». У нас далеко не все в порядке, слишком много детей и подростков чувствуют себя плохо, помощи подчас не добиться, даже если попросишь, и каждый раз, когда сокращают бюджет,

больше всего экономят на детях и подростках.

Реальность одиноких – отсутствие друзей и приятелей

> «Мне снова пришлось поставить телефон на зарядку, и я начал думать, зачем я вообще это делаю. Я посмотрел список звонков, и в нем не было ни одного номера. С другой стороны, звонки запоминаются только за 60 дней. Потом я посмотрел сообщения. Последнее пришло 13.02.2013 (а сегодня 29.07.2013). И то это было какое-то предложение от Sonera: что одинокому вообще делать с телефоном? Все равно никто не позвонит, так что я вполне могу от него избавиться».

Среди наших школьников доля испытавших более или менее продолжительное одиночество составляет 10–20 %. Да, практически каждый пятый в какой-то момент подавлен и скверно себя чувствует из-за того, что у него нет никого, кто бы его выслушал, кому можно было бы довериться и с кем можно было бы поделиться, потрепаться или просто побродить по городу, сварить кофе или сравнить на переменке впечатления от консольных игр. Одинокие есть в любой возрастной группе, однако больше всего одиночества среди детей и подростков (в данном случае оно имеет особо тяжелые последствия). Следующий пик одиночества – в основном уже среди людей пожилого возраста.

> «Одиночество школьников, увы, – печальная реальность. Я сам был слишком "взрослым" и тонкокожим ребенком, и друзья у меня появились только в старших классах, когда я сам многое понял и научился над собой смеяться.
>
> Я от всего сердца желаю, чтобы нашлось хоть какое-нибудь решение этой проблемы, только не знаю какое. Особенно в младших классах дети еще только осваивают социальные навыки и обстановка весьма похожа на происходящее в обезьяньей стае: у каждого есть свое место в иерархии, и нарушителям приходится ощутить ее важность на своей шкуре. И даже если у кого-то хватит решимости дружить с находящимся на самом дне изгоем, в результате мы с большой вероятностью получим двух изгоев. Если в ситуацию вмешиваются

учителя, к обидному прозвищу того, кто попросил о помощи, добавляют слова "училкин любимчик"».

Под «плохим самочувствием», связанным с одиночеством, я подразумеваю не какую-то ерунду, на которую и жаловаться-то не стоит, а реальные и жестокие душевные страдания, которые мешают жить обычной жизнью. То же самое имеют в виду и сами одинокие. Ниже приведены описания этого ощущения, сделанные одинокими детьми и подростками.

> «Мне не с кем поговорить. Меня обзывают, дразнят, и ощущение такое, будто всем все равно. Меня все ненавидят. Иногда мне кажется, что я не хочу жить. Я не могу так жить. На меня никто не хочет смотреть. Я в этом мире как привидение, никто не будет по мне тосковать». (Девочка, 11 лет, описание.)
>
> «Если бы я мог выбирать, то я бы предпочел, чтобы кто-то меня бил, но при этом у меня был бы какой-нибудь друг, чем то, что меня вообще никто не замечает. Я думаю, что мои одноклассники даже имени моего не помнят. Так уж вышло». (Мальчик, 12 лет, интервью.)

Одиноким взрослеющим подросткам не легче. В рамках сетевого опроса, проведенного Обществом психического здоровья Финляндии в 2013 г., подростки делятся своим опытом одиночества:

> «Отчужденность, ненужность. Это означает, что рядом нет никого, кто с тобой делится. Ни друзей, ни родных, никого».
>
> «Это жуть, когда ты чувствуешь, что ты безразличен всем на свете и что твое существование не имеет никакого смысла».
>
> «Отвратнее не бывает. Чувство, что ты чужой и совершенно никому в целом мире не нужен».
>
> «Одиночество ломает. Набрасывается и бьет ниже пояса. Часто возникает ощущение, что ты недостаточно хорош и всем безразличен. Я думаю, что, когда ты одинок, ты впадаешь в депрессию не только от одиночества, а оттого, что у тебя все чувства вылезают на поверхность. Ненависть, горечь или печаль – одиночество выносит их на поверхность. То, что тебя никто не замечает. И всем все равно. Это самое худшее ощущение из всех возможных».

Кто бы хотел поменяться местами с этими подростками? Я – точно нет. В состоянии одиночества больше всего боли причиняет именно это чувство никчемности, несуществования и отчужденности. Печальные последствия одиночества – как социального, так и эмоционального – в жизни подростков могут проявляться сразу или в течение долгого периода времени, и нередко их уже невозможно нейтрализовать.

В программе развития детской и молодежной политики на 2012–2015 гг. в связи с вопросом благополучия детей и подростков отмечается, что «если и когда требуется помощь, она должна быть предоставлена срочно». Отлично сказано, снимаю шляпу перед этой целью. В брошюре Министерства образования и культуры, где опубликован текст данной программы, указаны три кита детской и молодежной политики в нынешнем обществе: сопричастность, равноправие и управление жизненной ситуацией. Что же представляет собой упомянутая первой сопричастность? С ходу можно предположить, что это нечто совсем непохожее на то, что подросток описал как «чувство, что ты чужой и совершенно никому не нужный во всем мире».

Вот что подразумевает под этим программа развития: «Чувство сопричастности рождается благодаря участию и влиянию. Ребенок и подросток может ощущать сопричастность к своему сообществу и финскому обществу, когда он посещает школу, учится, работает, занимается в кружке и может влиять как на собственную ситуацию, так и, шире, на ситуацию в обществе». С настроением одиноких подростков это явно не вяжется. Просто не имеет ничего общего. Целей, таким образом, хватает; но действовать нужно как-то иначе.

> «Сегодня опять я попытался поговорить с приятелями, но они никак не отреагировали. Как будто они меня вообще не слышали. Так происходит слишком часто. Я довольно стеснительный и тихий и стараюсь не мешать людям. Однако если я в конце концов напрягусь и что-то скажу, на это даже кивком не отвечают. Вот и пытайся быть "социальным" и активным. Я вообще-то существую?»

Один из факторов, способствующих отчуждению подростков от общества и возможностей на него влиять, – несомненно, образ будущего – и настоящего, – который транслируем мы, взрослые. Этот образ безобразен. Хорошие новости, как и позитивные результаты исследований, не публикуются – зато вечно вылезает что-то сенсационное, ужасное, отвратительное и негативное, то, что может попасть в заголовки. Конечно, плохие известия

приходили во все времена, но никогда ранее мы не получали информацию настолько оперативно, как сейчас. Мы видим взрыв бомбы в Южной Африке всего лишь через секунды после того, как он произошел. Во времена моей молодости (я выражаюсь совсем как пенсионерка) информация доходила до нас неделями, и в том, что она до нас, юных, в принципе доходила, не было никакой особой ценности.

Но хуже всего – исходящий от нас, взрослых, образ будущего самих подростков. Рецессия, экономический спад, падение рынка, рост безработицы, экономия на том, что необходимо молодежи, эрозия общества, серьезные проблемы, которые в обществе создает молодежь, ее беспомощность, злоупотребления власть имущих, рост насилия – вот о чем ежедневно читаешь в новостях. Честное слово – каждый божий день.

И если что-то где-то начнет меняться к лучшему, например когда говорят, что наша экономика начинает потихонечку оживать (как будто бы она скончалась), нам все равно дают понять, что в лучшее верить не следует, потому что Финляндия так или иначе тащится в хвосте у всех остальных стран и вообще не факт, что она удержится на плаву до следующей рецессии. Есть ли в этом образе будущего хоть что-то, ради чего можно было бы пробиваться через тернии? Или, скорее, возникает желание сказать, дескать, ну вас совсем с вашим обществом?

Социальное и эмоциональное одиночество

Как я уже упоминала ранее, социальное и эмоциональное одиночество – качественно разные переживания. В детстве они часто сопутствуют друг другу: если маленький ребенок социально одинок (например, у него нет друзей по песочнице и знакомых сверстников), он обычно одинок и эмоционально, у него нет того лучшего друга, который хотел бы играть именно с ним. В школьные годы, особенно в последних классах школы первой ступени, до перехода в школу второй ступени[4], формируются дружеские отношения и компании детей младшего подросткового возраста начинают существовать самостоятельно и, вполне вероятно, независимо друг от друга. В этот период дети закрепляют свои дружеские и приятельские связи. Кто-то может довольствоваться поверхностным общением в своей компании и при этом ощущать эмоциональное одиночество; другой может обрести одного очень важного для него друга, но не иметь компании в школе или вне школы.

В 1973 г. основоположник современного подхода к исследованию одиночества Роберт Вейс высказал мысль, что у человека есть базовая потребность как в тесной привязанности к другой личности, так и в отношениях с симпатичными ему друзьями и приятелями, которые обеспечивают возможность социального общения. Отсутствие тесных дружеских отношений приводит к эмоциональному одиночеству, а отсутствие социальной сети контактов – к социальному. Эмоциональное одиночество нередко сильнее связано с ощущением беспокойства, угнетенности и безнадежности, тогда как социально одинокий человек чувствует себя изолированным и чужим.

Социальное одиночество – изоляция от круга друзей, сообщества себе подобных и различных групп. Оно означает, что у человека нет такой компании, в которой можно проводить время, взрослеть, развиваться, ощущать движение времени, изменение настроения или попросту «быть в ответе» за реализацию ожиданий и предрассудков, существующих у родителей и всего общества в отношении молодежи. Связи в таком сообществе могут быть неглубокими, но все равно будут защищать от негативных переживаний и долгосрочных последствий социального одиночества.

> «Ощущение одиночества? Нехорошее ощущение. Обычно я сидела у окна и выглядывала на улицу, а вдруг увижу, что там играет подружка или гуляет, да что

угодно. Уже одного того, что я бы просто могла их увидеть, обычно было достаточно. Но, как правило, я никого не видела, только настроение еще больше портилось. Одиночество казалось бесконечным, это такое ощущение, что хочется плакать, но при этом ты не хочешь огорчать окружающих или делать им больно. Я чувствовала, как меня душат слезы. Я просто-напросто не видела выхода. Поэтому обычно я плакала тайком, кружила по дворам, по школьной территории, в парках. Убивала время.

Даже мои брат с сестрой не понимали, насколько безвыходна моя ситуация. Иногда мне казалось, будто другие меня просто не замечают, что я как воздух. С другой стороны, недостаток внимания возвращался бумерангом. Поскольку я очень стеснительная, я стала козлом отпущения для нашей учительницы. Ну, не я одна, наша учительница в младших классах и со всеми остальными временами вела себя отвратительно. Кроме нескольких отличников – ну да без разницы. Все мы люди.

Обычно, когда я одна болталась на улице, я старалась искать все красивое. Камни, цветы, я даже заглядывала людям в глаза, потому что в них было что-то манящее. Глаза рассказывали про человека все – и одновременно ничего. Одиночество научило меня ценить те моменты, когда я была действительно счастлива, и я до сих пор ценю их. Быть одному – мучительный образ жизни. Вне зависимости от того, как сильно я плакала, кричала или хныкала, рядом со мной не было никого, кроме моей собственной тени».

Как может показаться, социальное одиночество более или менее легко поддается распознаванию. Человек, у которого нет социальных контактов, может быть физически один во время перемены, на школьном дворе, в кружке, в собственном дворе. Вместе с тем у нас есть целая группа социально одиноких, обычно интеллектуально развитых девочек и мальчиков, которые для вида держатся вместе с какими-то компаниями, испытывая при этом глубокое одиночество. Они держатся за компанию, чтобы избежать клейма одиночки, которое само по себе неприятно и в дальнейшем может привести к последствиям еще более тяжелым – отчуждению от групп себе подобных, социальной стигматизации, снижению самооценки, развитию чувства изолированности и, постепенно, к тому негативному

циклическому процессу, когда человек действует так, как от него ожидают, только закрепляя лежащую на нем печать «нездешности», малой значимости и неуспешности.

С этой же проблемой отчужденности связано и то, что многие дети с удовольствием играют одни. Возможно, у них нет братьев и сестер, так что ребенок привык занимать себя сам, придумывать сам себе игры, способы времяпрепровождения и, не исключено, компанию друзей, с которыми ему весело. Когда ребенок идет в детский сад или в какую-то другую группу, у профессиональных воспитателей всегда возникает беспокойство по поводу того, полезно ли ребенку такое поведение. Во время одного тренинга я получила вопрос от участников: «*Нормально ли, что четырехлетнему ребенку в детском саду зачастую нравится играть в одиночестве? Что может быть причиной? В чем проблема, если она есть? Что нужно с этим делать? И стоит ли вообще обращать на это внимание, пока ребенок еще такой маленький?*»

Причин для игры в одиночестве может быть немало – как уже упоминалось выше, малыш мог привыкнуть к этому, и ему даже в голову не приходит присоединиться к компании. Но нередко объяснение кроется в том, что ребенок неоднократно испытал горькое разочарование, пытаясь включиться в игры других детей и получая отказ. Тогда ему может показаться, что лучше не делать подобных попыток – и таким образом избежать неудач. Может быть и так, что ребенок просто-напросто любит играть в одиночку и лучше всего чувствует себя, когда он один. (Что, разумеется, касается не только детей, но и всех нас, кто постарше.)

Поговорим о целях социализации, о том, к чему мы стремимся в наших социальных действиях, какого состояния хотим добиться и какой способ поведения в ситуации общения является для каждого человека наиболее естественным. Во многих исследованиях цели социализации обычно раскладываются по двум пересекающимся осям – по вертикали крайними значениями являются «влияние» и «приспособление», по горизонтали – «дистанция» и «близость». Любого из нас можно расположить в некой точке этого поля в соответствии с тем, насколько важными мы видим цели, обозначенные на осях, – хотим ли мы в социальной ситуации оказывать влияние и приобрести власть или предпочитаем приспособиться к решениям, которые приняли другие; нуждаемся ли мы больше в близости и тесном социальном взаимодействии или в личном пространстве и отдаленности от других факторов.

Результатом анализа целей социализации станет пересечение

полей. В одном секторе расположатся дети, для которых возможности влияния и близость в социальном взаимодействии будут важными и достойными ориентирами. Подобным детям нужно быть услышанными, выдвигать предложения и решать, чем будет заниматься группа, но при этом сохранять теплые и тесные связи с другими детьми. Они не хотят терять друзей ради власти, однако не готовы подлаживаться под чужие решения. Обычно эти ребята пользуются популярностью в компании, и многие стремятся быть их друзьями. Другая группа детей, стремящихся к тесным социальным связям, хочет не столько быть услышанными, сколько приспособиться к решениям других. Они готовы менять свои взгляды ради сохранения добрых отношений с друзьями и другими окружающими людьми. Этот образ действий встречается нередко и обычно принимается, но может создать проблему, если в обоих проявлениях – как в приспособлении, так и в стремлении к близости – поведение ребенка приближается к крайним значениям осей. Иначе говоря, если он готов сделать и поддержать что угодно, лишь бы остаться членом группы. И если для того, чтобы сохранить уважение группы, нужно совершить кражу в магазине или дразнить маленьких, ребенок сделает и это. Такие мальчики или девочки готовы пойти на все, лишь бы обзавестись друзьями, но ведут себя так, что в качестве друзей их не ценят и не уважают. В этой группе нередко оказываются дети, страдающие от продолжительного и острого одиночества.

Можно подумать, что дети, целью социализации которых является сохранение дистанции, редко ощущают одиночество. Желающие обеспечить дистанцию делятся на две группы: одну составляют стремящиеся решать за других – это маленькие диктаторы; другую – те, кто, вместо того чтобы влиять, помалкивают и приноравливаются к действиям других. Относящиеся ко второй группе обычно настолько незаметны, что одноклассники могут их даже не вспомнить. Учителя также нередко оставляют этих детей без внимания, поскольку в отличие, например, от маленьких диктаторов, которые все время на виду и требуют много внимания, они не мешают на уроках. Можно опять же подумать, что они не чувствуют себя одинокими, ведь они отходят в сторону по своей воле, однако, как я указывала вначале, причиной замкнутости может быть отрицательный опыт ранних социальных связей. Он приобретается как в результате ранней детской дружбы, так и в ходе первых попыток взаимодействия с родителями в собственной семье. Не углубляясь в тему раннего взаимодействия и привязанности, можно констатировать, что успех или неуспех этих связей имеет весьма существенное значение для социального

самочувствия ребенка в дальнейшем, в особенности для ощущения одиночества или общности и готовности общаться с другими людьми.

Однако есть и дети, которые предпочитают играть в одиночестве и получают от этого большое удовольствие. Должно ли это настораживать? Если бы речь шла о взрослом, я бы сказала, что нет. Каждый имеет право находиться наедине с собой. В случае с ребенком причина для беспокойства состоит в том, что общению и поведению обучаются в группе. Если группы нет, то, например, освоить и развить навыки совместной деятельности невозможно – а без них мы оказываемся в невыгодном – честно сказать, в безвыходном – положении, потому что редко на какой работе, не говоря уж о финском общеобразовательном процессе, можно преуспеть без того, чтобы действовать сообща с другими участниками. Без навыков совместного пребывания невозможно завести друзей.

Вернемся от целей социализации к социальному одиночеству. Помимо того что последнее повышает у подростков риск развития депрессии, оно нередко оказывается «осложнением» депрессивного состояния. По мере усугубления депрессии подросток удаляется от своего круга общения и меняет свои увлечения, характер поведения, систему отношений и идентичность таким образом, что прежние знакомые больше не воспринимают его как своего. Депрессия заставляет замыкаться, не участвовать в общих делах, отстраняться и погружаться в свои мысли и проблемы. Еще непрочный круг общения подростка не обязательно выдержит груз его депрессии. Настроения, которые существуют дома, в школе и обществе в целом, к сожалению, не всегда положительно влияют на отношение окружающих к нездоровому психически подростку, хотя в момент депрессии друзья как раз нужнее всего. У нас, взрослых, социальное окружение обычно куда крепче – депрессия приходит и уходит, но семья, близкие друзья и родственники в любом случае остаются. После излечения депрессии подросток нередко оказывается по-настоящему покинутым.

> «Одиночество – реально мерзкое ощущение, такое давящее. Я начал становиться невидимым: не говорил дома о своих чувствах, не доверял отцу и не показывал своих чувств. По вечерам я как можно тише плакал в кровати, лишь бы никто не услышал. Я старался быть дома настолько послушным, насколько мог, а для окружающего мира изображал "чувака, у которого все зашибись"».

Эмоциональное одиночество – когда отсутствует не широкий круг общения, а друг, который бы понимал, выслушивал, давал ощущение эмоциональной близости и мог в большинстве случаев найти именно те слова, которые ты хочешь сейчас услышать. Например, когда близкий коллега чувствует, что ты не в духе, и приглашает захватить чашку для кофе и пойти «переговорить». Или когда друг посылает сообщение с вопросом: «У тебя все в порядке?» – это поднимает настроение вне зависимости от того, хорошо у тебя идут дела или нет. Близкий и значимый друг может быть физически далеко, и с ним даже не всегда можно пообщаться – но одного знания того, что он существует, обычно бывает достаточно, чтобы избавиться от гнетущего эмоционального одиночества.

Близкие и доверительные дружеские связи особенно важны для учениц младших классов. Иногда возникает ощущение, будто в жизни девочек этого возраста нет места ничему другому, кроме постоянного беспокойства и размышлений по поводу того, что самая лучшая подруга вдруг может перестать быть таковой и выболтает все ваши с ней секреты какой-нибудь другой девочке, после чего станет ее лучшей подругой. В отличие от мальчиков, которые дружат большими компаниями, у девочек третья обычно бывает лишней. Здесь всегда существует опасность, что лучшая подруга отвернется, начав тесно общаться с какой-нибудь одноклассницей, и забудет о прежней дружбе.

Таким образом, жизнь девочек вращается вокруг дружеских связей, и взрослому иногда непросто бывает уследить за всеми переживаниями и интригами. И если за школьные годы человек не узнал, что такое «компашки», коварные подруги, узы дружбы и охлаждение отношений, он может и не понять, как много все это значит. И то, что говорит при этом взрослый – что это скоро пройдет, завтра будут новые друзья и вообще мир не перевернется из-за того, что твоя лучшая подруга пошла гулять с другой девочкой, – вовсе не обязательно как по волшебству поможет ребенку осознать, что все относительно, и забыть о перенесенном страдании. Иногда обнять ребенка – лучший способ нормализовать ситуацию.

Отнюдь не все девочки попадают в водоворот столь бурных событий – как и не все мальчики дружат большой компанией, в которой всем комфортно и нужды в более крепких дружеских связях не возникает. Моменты, связанные с половыми различиями, вытекают из вероятности, которая вычисляется в отношении большого числа детей одного возраста, – но в итоге у каждого из нас есть индивидуальные черты и потребности. Нельзя отрицать «бурную дружбу» среди мальчиков, называя ее

«девчачьими штуками», – и нельзя не признавать большие девчоночьи компании, утверждая, что обычно так ведут себя мальчики.

Лучшими друзьями маленьких детей становятся обычно те, с кем они видятся ежедневно, а вот у подростков друзья могут учиться в других школах или вообще уехать из родного города, но дружба сохраняется, даже если ее особо и не поддерживать. Конечно, лучше всего, если друг рядом, если с ним можно общаться каждый день и обсуждать все, что никому другому рассказывать не хочется. Однако дружба, возникшая на достаточно прочном основании, – явление очень стойкое. Общение может возобновиться с того момента, на котором прервалось, возможно, не один год назад. Вдвоем можно и помолчать. Слова не всегда имеют большое значение, важнее то, как ты себя чувствуешь. Когда у тебя есть друг – тот, кто понимает, принимает, дает чувство безопасности, ничем не ограниченных возможностей и свободы, – можно пережить все неприятности. На самом деле описание такого рода дружбы бессмысленно – любой из нас распознает это ощущение, как только окажется в его власти. Поддержание отношений с родственниками и приятелями, а также зарождение дружбы обычно сопряжено с какими-то усилиями, которые приходиться предпринимать. Иное дело – длительная и крепкая дружба: она не выдвигает никаких требований и над ней не надо трудиться.

Хотя последствия социального одиночества могут ощущаться длительное время, влияние одиночества эмоционального может быть еще более жестоким – это тяжелые психические расстройства, такие как социофобия, депрессия, маниакально-депрессивный синдром, шизофрения, склонность к самоповреждению и попыткам самоубийства, которые могут стать успешными. Хуже всего, если надежный друг, который при необходимости всегда оказывался рядом, внезапно исчезает. Прекращение близких отношений для мужчины обычно означает потерю девушки; у женщин важные для них отношения, к счастью, не ограничиваются любовными. Эмоционально одинокие дети и подростки больше других рискуют остаться без образования и карьеры, за пределами социальных структур, вне принципов и правил так называемой нормальной жизни – ощущая себя непригодными, ненужными и во всех смыслах неудачниками.

Эмоционально одинокие мальчики

Выше я упоминала о связанных с дружескими отношениями сложностях, которые нередко наполняют жизнь учениц младшей школы. Обычно девочки не стесняются открыто заявлять об этом и сами рассказывают в школе и дома о том, что у них нет ни одной подруги и никто не хочет с ними дружить. Из этого поневоле делаешь вывод, что девочки, должно быть, испытывают большее эмоциональное одиночество, нежели мальчики, нуждаясь в верном и близком друге. На самом деле это не так. Финские мальчики – как в младшей, так и в старшей школе – куда больше девочек подвержены эмоциональному одиночеству, то есть нуждаются в человеке, способном их выслушать и понять. Взрослые мужчины также более эмоционально одиноки, чем женщины. Чем это объясняется? Тем, что от мальчиков в соответствии со стереотипами ожидают, что они будут компанейскими, энергичными и активными в новой компании, или тем, что желание поговорить один на один с кем-то о своих мечтах, надеждах и горестях – девчоночье качество?

> «В компании мальчишек рохли остаются одни, правильно это или нет».

В ходе обучающего семинара я рассказала, что финские мальчики во много раз чаще девочек высказывают во время опроса пожелание, чтобы у них появился хоть один друг, которому они были бы нужны и который бы всегда о них думал, благодаря чему они избежали бы одиночества. В ответ немолодой мужчина заявил, что, конечно же, финские мальчики хотят быть эмоционально одинокими, потому что в противном случае им бы пришлось на перемене или в школьных коридорах обниматься со своими приятелями и это, в отличие от объятий у девочек, выглядело бы настолько странным, что наверняка пришлось бы принять меры медицинского характера. Я не вполне поняла, зачем обнимать друга в разгаре учебного дня, в особенности если в школе полагают, что это означает необходимость вмешательства специалистов. Не поняла я и того, зачем же тогда мальчики пишут в анонимных опросниках, что им нужен друг, который мог бы их выслушать и понять, если на самом деле они хотят, чтобы никто даже не подумал, что такой друг у них есть.

Приведенный выше комментарий про «рохлей» быстро собрал на сетевом форуме многочисленные комментарии – так же как и слова участника семинара о «пацанских объятиях». Пользователи

яростно выражали свое несогласие.

> «Неловко встречать подобного рода высказывания, особенно если их автор – сам папа. Надо полагать, у его наследников так здорово обстоят дела с приятелями и компаниями, что всех остальных можно записать в рохли. В этом-то и есть главная причина: у тебя самого все хорошо – так какая разница, что у других? Хотя, конечно, можно бы подумать и о том, что именно твой ребенок достаточно умен и порядочен, чтобы поддержать такого рохлю в компании.
>
> Дружить и приятельствовать можно по-разному (полагаю, мы все можем рассказать свои истории из детства), и не все мальчишеские компании заняты исключительно игрой в войнушку, возней и хоккеем. Всегда есть более спокойные и тихие дети. Насколько я понимаю, наука еще не дошла до того, чтобы детей клонировали по единому образцу».

У каждого из нас свои представления о том, одинаково ли нуждаются в друзьях девочки и мальчики. Я, однако, готова поверить, что первые в меньшей степени страдают от эмоционального одиночества, поскольку открыто о нем говорят и готовы жаловаться до тех пор, пока ситуация не начнет меняться. Откровенная беседа нередко заставляет взрослого реагировать и задуматься над тем, как именно этой девочке можно помочь отыскать подходящих друзей. Возможно, она найдет их благодаря какому-то увлечению, группе или занятию. А разговор с популярными и меняющими подруг как перчатки девочками поможет им понять, что, продолжая в том же духе, они сами могут в какой-то момент оказаться в одиночестве.

Что же касается более частого и глубокого эмоционального одиночества мальчиков, я, как полностью зависящий от фактов исследователь, продолжаю придерживаться того мнения, что если кто-то год от года, постоянно, в различной форме и в разных вариантах заявляет о том, что ему нужен друг, которого у него нет, то он совершенно точно знает, о чем говорит. По крайней мере я бы не стала заявлять такому мальчику: мол, ты неправ, и никакой друг тебе не нужен, ты же мужчина. Надеюсь, что и вы, читатели, тоже этого не сделаете. Пожалуйста, не надо.

Какова бы ни была причина, факт остается фактом – мальчики говорят о том, что им нужен друг, и со временем эмоциональное одиночество приводит к тому, что финские мальчики страдают от чувства угнетенности, депрессии, делают глупости и наносят себе серьезный вред. Если мы дадим себе

право утверждать, что на самом-то деле никакие друзья мальчикам не нужны и что настоящие мужчины нюни не распускают, тогда мы должны поверить и в то, что статистика по самоубийствам среди молодых финнов высосана из пальца. И никто на самом деле на себя рук не накладывает, кроме тех одиноких взрослых мужчин, которые когда-то были маленькими одинокими мальчиками.

> «Душевно я совсем одинок. Дело в том, что я совершенно вне всей этой жизни. Такое впечатление, будто у всех остальных есть четкие цели и мечты. У меня – ничего. Даже с приятелями все разговоры только об автогонках и рыбалке, а меня это не интересует. Никого из этих приятелей нельзя назвать особо глубоким человеком. Иногда было бы хорошо поговорить с кем-нибудь о чем-то более возвышенном. Ощутить настоящее родство душ или что-то подобное.
>
> Хит Кису "Мой дом не здесь" имеет для меня совершенно другой смысл, чем тот, который в него вкладывает сама певица. В свое время у меня был круг общения, но я выпал из него десять лет назад, когда разошелся со своей тогдашней девушкой. После этого я пытался найти новых друзей, но у меня такое чувство, что я больше не могу заводить знакомства. Знакомство "пробуксовывает" в самом начале.
>
> Постепенно я начал примиряться со своей судьбой, иногда для вида хожу выпить пива с несколькими приятелями. Увлечения у меня такие, что компания для них не нужна. Вопрос в том, сколько я смогу так продержаться.
>
> Никто из знакомых или коллег не знает, о чем я думаю. Это видно только мне самому на моей фотографии: печальная улыбка и взгляд, направленный куда-то вдаль. Я так устал влачить существование пустой оболочки, от которой уже давно хочет освободиться моя душа. Отсутствует только последний знак, что можно перестать хвататься за жизнь. В принципе, мир не потеряет в моем лице ничего, кроме тех налогов, которые я плачу государству. Я не являюсь незаменимым на работе, я нужен только на то время, пока я там. Моя нынешняя подруга – красивая и привлекательная женщина, и она это переживет. Моя сестра возьмет на себя ответственность за то, чтобы подарить внуков нашим родителям, тем самым смягчив их скорбь. У меня

есть небольшие сбережения, так что мои похороны не введут в расходы моих близких. И я знаю, что я – тот родившийся в рубашке придурок, который не умеет довольствоваться тем, что имеет. Но только вот мне крайне хреново».

Чувство непричастности

В последнее время сразу несколько исследований выявили некое чувство непринадлежности к различным группам. Оно возникает из-за того, что человек не ощущает, что является участником или носителем норм сообществ, в которые он по той или иной причине формально входит. Ты чувствуешь себя не таким, как остальные, и тебе кажется, что твой способ мыслить и воспринимать мир не находит отклика. Иногда возникает ощущение, будто твой язык отличается от языка окружающих, и даже если сами по себе слова еще понятны, для других они значат совершенно не то, что для тебя самого. Доцент Криста Лагус изучила описания этого состояния участниками опроса, проведенного газетой *Helsingin Sanomat*.

> «От одиночества ощущение такое, что, если ты исчезнешь из мира, никто этого не заметит. Одинокий чувствует себя невидимым и ненужным».
>
> «От одиночества такое ощущение, как будто ты невидимка. Ты видишь тех, кто тебя окружает, а они – нет. Иногда пугаешься, когда какой-нибудь очень странного вида человек придерживает дверь или открывает ее и я – единственный, кому предназначен этот жест».
>
> «Людей вокруг всегда достаточно, но, поскольку интересы совершенно не совпадают, я часто выгляжу как удивленное привидение, вместо того чтобы не задумываясь говорить о своих интересах и слушать других. Возможно, я кажусь человеком самоуверенным и напористым, однако внутренне я довольно одинок».
>
> «Самое плохое – быть одиноким среди людей. В сообществе, где постоянно уверяют, что у нас всех есть друзья, какими бы мы ни были. Вокруг полно людей, и всем им нечего мне сказать, да и мне им – тоже. Я пытаюсь начать разговор, но от меня отворачиваются, человек уходит, не слушает, начинает общаться с кем-то другим. Вот он я, среди людей, которые уверяют, что они – мои близкие. А я один. Все твердят, что если ты родился в нашем сообществе, то это счастье и радость, потому что только мы спасемся. Поэтому, несмотря на одиночество, оторваться от сообщества трудно».

Характерным в данном случае является то, что человек никак

конкретно не отличается от других, он, возможно, всю свою жизнь проводил время в этих группах и ощутил свое отличие только после того, как приобрел опыт общения в другом коллективе, члены которого оказались с ним «на одной волне», так же, как он, думают и, кажется, способны угадывать мысли и высказывать их вслух до того, как человек сделает это сам. Или не высказывать вовсе, когда один из участников общения видит, что другой понял его без слов.

Одна из моих сослуживиц описала это чувство, рассказав, как, будучи молодой дипломницей, подсела в университетском кафе к столику, за которым ее куда более опытные коллеги, профессора, рассуждали о научных методиках и влиянии различных подходов. Хотя она, казалось бы, полностью отличалась от своих визави – была не на один десяток лет моложе и даже еще не получила степень магистра, – студентка неожиданно ощутила себя в этом обществе куда более своей, чем среди сверстников или в каком-либо ином кругу. Чувство сопричастности – «это близкие мне люди, именно этого я для себя и хочу, и здесь мне хорошо такой, какая я есть» – было неожиданным и сильным, и по прошествии времени можно сказать, что у этого переживания были далекоидущие последствия: молодая женщина стала авторитетным специалистом по методикам, и она всегда готова к обсуждению научных вопросов.

Чтобы зафиксировать существование этого вида одиночества не только в собственном представлении или представлении коллег, я решила проверить, можно ли на основе собранных нами ответов на вопросы об одиночестве выявить такие группы респондентов, которые, если судить по их словам, ощущают подобного рода одиночество (если только это является одиночеством). И такие группы обнаружились. Сделанное на основе статистического моделирования предположение о том, что в числе наших респондентов помимо социально и эмоционально одиноких есть еще и люди, страдающие от отсутствия единомышленников, оказалось удивительно точным. Вопрос заключался только в том, является ли это сложноопределяемое чувство одиночеством или чем-то совершенно иным.

Сущностно важная часть определения одиночества описывает его как «субъективно переживаемое негативное ощущение того, что существующие социальные связи не отвечают ожиданиям или потребностям субъекта в качественном или количественном отношении». В случае одиночества, связанного с отсутствием единомышленников, выделяется ощущение непринадлежности к группе, которое, однако, может быть вполне нейтральным. Это

нечто вроде базирующегося на фактах утверждения: я другой, данная группа мне не подходит, но это меня ничуть не беспокоит, не говоря уже об угнетении. Также необязательно присутствует желание или сильная потребность найти для себя какое-либо подходящее окружение. Если плохого настроения и чувства подавленности при этом нет, то само по себе ощущение отстраненности вовсе не обязательно окажет какое-либо негативное воздействие на общее самочувствие человека. Как это и констатировал Джон Качоппо на основании своего неврологического исследования, наибольший риск для здоровья связан с субъективным чувством угнетающего одиночества.

Размышляя об этом чувстве «непричастности», «непринадлежности к группе», «общинного одиночества» и «обособленности», я рассуждала о нем вслух, иногда – в присутствии моего 16-летнего увлеченного биологией сына, и он вскоре спросил, не имела ли я в виду что-то вроде Галапагосских островов. Я попросила его пояснить, что он хочет этим сказать, и получила в ответ длинную лекцию про уникальную экосистему, обособленность от окружающего мира и его способов существования, развитие дарвиновской теории эволюции и о том, что некто, абсолютно непохожий на остальных, может, находясь среди других, обладать не меньшей, чем у тех, жизненной силой и таким же широким спектром жизненных проявлений. Проблема возникает только тогда, когда мы воображаем, будто этим экосистемам нужно стать совместимыми.

«Ничего, если кто-то одинок?» Размышления детей о значении слова «одиночество»

У нас, взрослых, различные представления о том, что такое одиночество как ощущение. Является ли оно чем-то приятным, на что не следует жаловаться, или чувством, тягостным настолько, что его печальные последствия могут проявиться и в будущем? Поскольку наша цель – сосредоточиться на одиночестве детей и подростков, этот вопрос нужно было задать им самим. И мы задали 350 четвероклассникам вопрос: «Ничего, если кто-то одинок?». Формулировка была расплывчатой, чтобы избежать невольных подсказок – намеков на то, что по крайней мере с точки зрения исследователей одиночество – штука мучительная. Вместо этого мы хотели дать детям возможность отвечать в свободной форме, чтобы они могли описать собственные мысли по поводу того, каково это – быть одиноким, – нормально или не совсем. Возможно, кто-то мечтает об одиночестве или даже нуждается в нем. Что же показал опрос?

1. Большинство детей считали, что нет, это ненормально, если кто-то ощущает себя одиноким. Это скверное чувство, и у каждого есть право иметь друзей и приятелей:

По-моему, это неправильно, если кто-то одинок, потому что у каждого есть право общаться с другими.

Мне кажется, это не нормально, одиночество неприятно, и никто не должен быть одиноким.

По-моему, это не нормально, потому что у каждого должен быть друг, к которому можно обратиться.

Нет, потому что никто не должен быть одиноким. У каждого должен быть хоть один настоящий друг, которому можно доверять и который поддержит, если тебе плохо.

Нет, конечно! По-моему, одиночество – жуткая штука. Мне кажется, у каждого должен быть хотя бы один очень хороший друг. Семья и братья с сестрами друзей не заменят.

2. Наряду с возникающим из-за одиночества плохим настроением, некоторые дети упомянули последствия, к которым, по их мнению, приводит одиночество:

Нет, потому что одинокие становятся «в каждой бочке затычкой».

Это не нормально, потому что тогда человек все время ну очень грустный.

Не нормально, потому что тогда этот человек замыкается в себе.

Нет, потому что можно стать психически больным.

Не нормально, потому что тогда человеку кажется, что его все дразнят и что его не ценят.

3. Многие также подняли вопрос о разнице между одиночеством и пребыванием наедине с собой. Быть наедине с собой – нормально, быть одиноким – нет:

Нехорошо, если ты одинок. Другое дело, если человек хочет побыть один, тогда это нормально и понятно.

Нет. Все должны общаться друг с другом. Но если одинокий не хочет быть вместе со всеми и его это не беспокоит, тогда ладно. Но по крайней мере у всех должны быть друзья, без них никак.

Если человек сам хочет быть один, тогда да. Если нет, тогда нет. У каждого должен быть хотя бы один друг.

Нет, но если кто-то не хочет быть в компании, а любит быть наедине с собой, тогда это нормально.

Если кто-то просто один, это ничего, если он сам хочет быть один.

4. У некоторых детей уже был опыт одиночества – на самом деле у многих:

Нет. Начинаешь себя жалеть. Это ужас полный. У меня это тоже было.

Нет. Жуткое чувство, со мной такое было.

Нет, по-моему, это ужасно, и я знаю, что это такое, так что не хотел бы, чтобы другие это пережили.

Нет. Мне кажется, у каждого должна быть хотя бы пара приятелей. Я знаю, что это такое, со мной тоже как-то перестали водиться.

Это не нормально, если кто-то одинок, это жуткое ощущение, уж поверьте.

5. Значительная часть детей также была готова прийти на помощь и подойти к какому-нибудь школьнику, который во время перемены выглядел одиноким:

Я обычно подхожу к одинокому, чтобы поболтать, и это почти всегда бывает приятно. Но некоторые хотят побыть одни. Тогда я их не беспокою. Иногда хорошо спокойно подумать о своем.

Разумеется, ничего хорошего! Если кто-то стоит один, я обычно подхожу пообщаться.

Нет, по-моему, это совсем неправильно, поэтому я всегда стараюсь позвать в игру других детей.

Нет! Потому что это нечестно – оставлять кого-то за бортом. Вот если бы, увидев одинокого, каждый раз думать: "А что, если

бы это был я?" – это как, приятно было бы?

6. Часть детей считала, что эта проблема их не касается, поскольку у них самих все в порядке, или что одинокие сами виноваты в своих неприятностях. По мнению отдельных респондентов, одинокий заслужил подобное отношение, потому что сам дразнил или отвергал других. Среди трех сотен респондентов таких детей, к счастью, нашлось всего несколько. Ниже, в отличие от предыдущих пунктов, поместились все ответы подобного рода:

Да. Потому что это никого не волнует.

Зависит от того, как обращались со мной.

Да, если он не умеет вести себя в компании, а только дразнится, обзывается и обижает.

Да. Потому что это не мое дело.

Сам виноват. По-моему, приятелей всегда можно найти.

Можно предположить, что у детей, которые разделяют последнюю точку зрения, есть кто-то, кто им дорог – мама, папа, сестра, брат, дядя, учитель, сосед и т. п. – и кто считает, что «нытики заслужили, что они одни». Наши взрослые представления, высказывания и действия имеют огромное влияние на то, как наши дети относятся к другим, – считают ли они, что в игру надо принимать всех, насколько они ценят общность, как они относятся к «рохлям» и не думают ли они, что в конце концов одни справляются, другие нет – и что ты будешь делать, особенно если ты сам – среди тех, кто справляется?

Большинство детей считали все-таки, что одиночество – это плохо, в одиночестве оставаться никто не должен и всех нужно принимать в компанию. Дети очень ценят общность – по крайней мере это проявляется в их мыслях. Задача нас, взрослых, – практическая поддержка этого образа мыслей, развитие моделей поведения и мотивация детей.

Возможности для измерения одиночества

Сейчас, когда я уже многократно повторила, что одиночество – субъективное переживание и что его сложно, а подчас и невозможно распознать в другом человеке, – и при этом сообщила, что на каком-то жизненном этапе едва ли не каждый пятый из нас испытывает более или менее продолжительное угнетающее одиночество, по крайней мере самые внимательные из моих читателей наверняка задумаются, каким образом эти два факта могут сочетаться? Если одиночество нельзя распознать со стороны, то как можно что-то говорить о доле одиноких среди населения? Неужели количество опрошенных детей, взрослых и пожилых людей так велико, что по их ответам можно делать выводы в отношении всего населения?

Или же есть такие измерительные средства вроде рулетки, весов или термометра, которые могут определить, насколько человек одинок? И что еще важнее, если думать о процентах и обобщении, – есть ли некий критический показатель, рубеж, который разделял бы одиноких и неодиноких? Подобно термометру, который показывает температуру выше 37 ºС или ниже и тем самым определяет, болен ли человек или нет. 100 ºС означает точку кипения воды, график роста ребенка в детской консультации говорит о соответствии норме, на вступительных экзаменах сотая часть балла отделяет тех, кто сдал, от тех, кто провалил.

В случае одиночества подобный индикатор с граничными критериями был бы очень кстати, потому что девять из десяти журналистов потребуют точного ответа на вопрос, сколько процентов детей или подростков из той или иной возрастной группы являются одинокими. Я знаю, как их будет раздражать мой ответ, однако нельзя сказать, что ребенок, набравший 15 баллов, одинок, а ребенок с 14,5 балла – счастлив и доволен жизнью.

Ситуация такова, что тут не существует классификации или четких границ – человек может быть одинок в большей или меньшей степени, на протяжении более или менее длительного периода, тем или иным образом, и этим людям действительно одинаково плохо – но, к счастью, в Финляндии используют несколько эффективных индикаторов, с помощью которых мы можем хотя бы на каком-то уровне определять «вес», «окружность» и «рост» одиночества.

Измерить можно все, если для этого используются средства, которые основаны на реальных чувствах и переживаниях,

применялись в отношении по меньшей мере тысячи человек, претерпели под влиянием постоянного потока обратной связи различные изменения и прошли через пресс научной проверки. Иначе говоря, если найти признаки (опыт, ощущения, настроение, модели поведения, чувства, психические и психосоматические симптомы), которые объединяют тысячи одиноких людей и никогда не проявляются у по крайней мере такого же числа людей, одиночества не испытывающих, можно будет считать, что эти признаки описывают одиноких людей и их наличие свидетельствует о том, что причиной плохого самочувствия человека является именно одиночество.

Однако к делу. Каковы эти объективные, подлежащие измерению конкретные переживания и ощущения, возникающие у эмоционально и/или социально одиноких? И какие у нас есть возможности для сбора информации о частоте и степени проявления этих достаточно абстрактных и нередко глубоко запрятанных переживаний?

В используемом нами детском и подростковом барометре (PNDL) чувства и модели поведения, связанные с одиночеством, упрощены до конкретных явлений реальной жизни. Я знаю, что куда проще было бы задать вопрос «Ты одинок?», дать в качестве вариантов ответа «Да» и «Нет» и верить, что респондент, несмотря на возможный юный возраст, языковые трудности, специфический культурный багаж и религиозную принадлежность, а также склонность выбирать из предложенных ответов «правильный», поймет, что именно мы, спрашивающие, подразумеваем под одиночеством. Очень многие могут мысленно задаться вопросом, что именно означает здесь слово «одиночество» и насколько или как часто нужно быть одиноким, чтобы ответить «Да». А что, если одноклассница Мария действительно одинока, потому что у нее нет никого, с кем она хотела бы гулять на перемене, а у меня все-таки есть дома один приятель, и здесь в школе в прошлом году кто-то иногда подходил поболтать… Могу я тогда сказать, что это именно я одинок? Соответствую ли я на самом деле критериям одиночества?

Да – наши дети очень развиты и задумаются о «правильных» ответах, если мы не дадим им вопросы, на которые они сумеют ответить не задумываясь. Особенно хорошо это заметно в беседах, когда дети открыто и пространно говорят о том, как плохо быть без компании и как грустно, когда нет такого друга, с которым можно поговорить о школе и других повседневных делах. И как трудно им бывает сдержать слезы, потому что, если обнаружится, что ты плакса, это даст другим еще больше поводов считать тебя странным – таким, которому и суждено быть одиноким. Однако

вопрос об одиночестве все равно заставил многих задуматься, особенно тех, кто был или социально, или эмоционально одинок, то есть у кого был либо один хороший друг, либо какая-то компания неблизких приятелей, но не было того и другого сразу. Напротив, те дети, которые страдали обоими видами одиночества, были полностью уверены в своем одиночестве.

Однако давайте обратимся к конкретике. Самыми надежными признаками при распознавании социального одиночества финских детей и подростков являются следующие симптомы:

• чувство, что ты – «чужой» или недостаточно «свой» человек в компании;

• чувство, что тебя не принимают;

• опыт, показывающий, что никто не хочет с тобой общаться;

• чувство, что ты редко кому нравишься – если вообще кому-то симпатичен;

• опыт одиночества, связанный с тем, что ты хочешь, чтобы тебя чаще приглашали участвовать в каких-то делах, – но этого не происходит.

У эмоционального одиночества следующие симптомы:

• убежденность в том, что у тебя нет ни одного близкого друга;

• чувство, что у тебя нет ни одного друга, которому можно рассказать о своих делах;

• заветная мечта о друге, который бы о тебе беспокоился;

• мечта о том, чтобы быть важным для кого-то из приятелей, – и одновременно понимание того, что такого приятеля нет;

• мечта иметь лучшего друга, чтобы было не так одиноко, как сейчас.

Часть детей и подростков, участвовавших в наших исследованиях, систематически, каждый учебный год считали, что вышеперечисленные признаки проявляются в их повседневной жизни. Мы не спрашивали их о количестве друзей и приятелей и не делали «взрослых» выводов о том, кто из детей и подростков одинок, а кто – нет, но мы давали им выбрать среди описаний различных учеников те варианты, с которыми они сами себя отождествляют. И слишком многие ощущали себя глубоко одинокими либо в социальном, либо в эмоциональном плане, либо с обеих точек зрения сразу.

Я предлагаю вам еще раз вернуться к вышеприведенным спискам симптомов и представить себя в ситуации, когда все эти симптомы – ваши собственные чувства, переживания, мысли и мечты. Неприятное ощущение, правда же? И прежде чем перейти

к тому, сколько мальчиков и девочек испытывают эти чувства, сколько такие ощущения длятся в среднестатистическом или в худшем случае и как выглядит будущее этих детей и подростков, прислушаемся еще ненадолго к их собственному голосу.

Анттон: много друзей по имени Ээмели. Пятиклассник Анттон сжался на стуле и явно волнуется. Он все время хочет куда-то сорваться – потому что очень проголодался, да и на урок пора. Нервирует его не то, что нужно было прийти сюда на разговор, ведь никаких проблем у него, разумеется, нет – ни с друзьями, ни вообще. Просто мама сказала, что нужно сходить поговорить, раз уж есть возможность.

Анттон сменил школу – отучившись первый год в коррекционном классе[5], он поступил в общеобразовательную школу по месту проживания. Эта перемена его не обрадовала: в предыдущей школе он чувствовал себя куда комфортнее. Там были друзья, и учителя были не такие строгие.

– У меня тут один друг только, Ээмели. И я с ним тра-тра-трататата…

– Много общаетесь, да?

– Да не. Он просто иногда к нам ходит, редко, правда, а так у него обычно времени нет. Или он не хочет.

Анттон занимается бальными танцами и фигурным катанием, но не хочет играть в хоккей, потому что «сразу все не так, только клюшку в руки возьму». В компании мальчишек, впрочем, все тоже всегда и сразу идет не так – те либо слишком буйные, либо какие-то странные. «Они всегда играют в такие игры, в которые я играть не хочу. Поэтому я лучше один буду играть. Тут во дворе уже долго играют в такой штурм горы. И там только самые сильные ребята. Они хватают со всей силы и всех в воздух подбрасывают. Остальные-то как перышки. И это больно очень бывает».

Но это ничего, Анттон считает, что ему никакая компания и друзья не нужны. Когда ты один, никто не вредничает и не командует. Потому что в компании есть тот недостаток, что там никогда нельзя самому решать, что делать. Если занятие общее, то должно быть «такое, чтоб всем было интересно, а не такое, когда всегда другой решает, что делать. Или тогда уж такое, что один решает, а мне нужно только следить и подчиняться. Чтобы не было все время, чтобы делали то, что другому нравится, а мне – нет».

Но Анттон не одинок, и он об этом частенько напоминает. Если бы он был одиноким, он был бы сам в этом виноват, потому что друзей надо заводить самому. Уж он-то знает и приятелей

находить умеет. Анттону также известно ощущение одиночества – «очень противное, жуткое, такое, как будто ты вообще ничто», – но испытывает он его крайне редко, потому что у него же есть Ээмели. И тут была радость, когда «Ээмели пришел к нам в гости. Конечно, это уже какое-то время назад было, но все-таки совсем недавно. Хотя и не в этом году». Спрашиваю: тот же ли это Ээмели, который учится в том же классе, в той же школе и в целом – хороший товарищ?

– М-м… А еще у меня другой Ээмели есть в танцевальном кружке, он тоже мой друг.

– Вот так совпадение!

– А еще я знаю пять Лаури. Они тоже друзья и в моем классе учатся.

– Прямо в том же классе? Ага…

Хотя, по словам Анттона, друзей хватает, говорить о них непросто. Иногда речевой поток иссякает полностью. Ответ, связанный с самыми важными дружескими отношениями, – «не зна-аю». В отношении будущего Анттон испытывает неуверенность – не исключено, тогда Ээмели и Лаури уже не будут его друзьями, однако, когда он вырастет и пойдет дальше учиться и работать, у него, возможно, появится настоящий друг. «Я точно с кем-нибудь подружусь на работе или еще где. Я даже у папы на работе друга нашел. А потом папа переехал. И вообще ушел с той работы, или этот его друг ушел, не помню уже. Но я этого друга всегда называл "дядей-сказочником", потому что он всегда какие-то странные штуки рассказывал. Весело было. Я туда как-нибудь схожу, где он работает. Мы тогда там вафли будем жарить».

Я не знаю, как мне продолжить. Судя по всему, ни я, ни Анттон не успеваем за нашими мыслями. Я спрашиваю, не хотел бы он рассказать мне еще что-нибудь, или, возможно, он хотел бы, чтобы я рассказала учительнице о том, что его дразнят. Но Анттон этого совершенно не хочет, потому что не то чтобы его так уж сильно дразнят, да они и не нарочно. Это игра такая, и в любом случае ему одному куда приятнее, чем в компании.

Я отпускаю Анттона на урок и остаюсь просматривать списки учеников. В его классе нет ни одного Ээмели или Лаури. Нет и в параллельном. Несколько месяцев назад Анттон ответил на вопрос анкеты, что он очень одинок, потому что ни в школе, ни в других местах нет никого, кому бы он решился рассказать о том, что думает, или с кем просто мог бы пообщаться. Увлечения – чтение и компьютерные игры.

Многие из нас стыдятся одиночества. Одиночество – знак того, что мы потерпели неудачу в одном из важнейших аспектов

жизни: мы не так интересны, приятны или значимы, чтобы нами кто-то заинтересовался или хотя бы принимал нас в той степени, чтобы мы могли быть вместе. Мы даже не можем привлечь чье-либо внимание к своему существованию. У многих из нас были в детстве воображаемые друзья, с которыми всегда было весело и все было возможно. Неудачи мы стыдимся – и признаваться в ней никому не хочется.

Аату: одинокий мальчик, которого воспитывают дедушка и бабушка. По словам Аату, его не принимают в компанию или в игры на перемене, потому что «у меня голос не такой, как у всех, и вообще, я никого не интересую». По словам Аату, одиночество – это «тогда, когда друзей вообще нет и вообще, и еще дома один. Я знаю, у меня же друзей нет». А само чувство такое, «что в голову лезут всякие неприятности и потом такое… ну, плохое настроение». Что же тогда делать? «Ну, я в лес иду. У меня так на прошлой неделе получилось, что я на всю большую перемену ушел в лесу сидеть. Немного грустно было».

После высказанной просьбы учитель Аату попытался настоять, чтобы другие дети играли с мальчиком, но с точки зрения самого Аату это было «жалостью такой просто», или же компания начинала открыто дурачиться и притворно хвалить его, что, мол, он такой супергерой и вроде как интересный и прикольный чувак. Хуже всего было то, что вокруг собиралось все больше народу, которые насмешливо говорили: «Аату, ты ТА-А-А-АКОЙ замечательный и клевый!» или «Ты же офигительно крутой пацан, удивительно, что таких еще делают, – всем мужикам мужик!». Поэтому учителю было лучше ничего не говорить и делать вид, что одиночество тебя вполне устраивает и что тебе нет дела до насмешек и пинков. Аату считает, что и дома лучше держать язык за зубами, потому что дедушка только и скажет: «Да ты просто отойди, и все», – а бабушка будет твердить, что Аату нужно подружиться с приличными мальчиками. Но откуда он их возьмет, если в школе и по соседству таких не найти, а бабушка не позволяет 11-летнему внуку совершать дальние прогулки – «боится, что со мной что-нибудь случится». Ну, живет на той же улице мальчик немного помладше, которого Аату зазвал в гости, но «ему не понравилось со мной в настольные игры играть. На компьютере он хотел или в сети какую-то игру, но у меня же их нет». На даче жизнь все-таки посвободнее, можно гулять в ближнем лесу и иногда даже одному ходить на рыбалку.

Аату воспитывают вышедшие на пенсию бабушка и дедушка. Иногда звонит мама, когда она «в подходящей кондиции». Мама – хорошая, но Аату полагает, что ему лучше жить с дедушкой и

бабушкой. Это намного легче, потому что с мамой ничего не налаживалось. Однако именно маме Аату иногда решается признаться, что ему плохо. Мать воспринимает его слова всерьез, потому что «она и сама такая же». Но с мамой он видится редко, кому же тогда Аату раскрывает душу? «Ну, иногда я слушаю такую музыку, думаю и одновременно слушаю. И так все неприятности уходят. Это у меня такой способ». Про отца мать сказала, что у того должны быть карие глаза, потому что у Аату карие. Маме такие глаза нравятся. Кроме цвета глаз «я про отца ничего не знаю. Ни имени, ничего».

В разговоре о друзьях Аату приходит в голову, что есть ведь дедушкины товарищи по охоте и рыбалке, и если уж на то пошло, они и его друзья тоже. Иногда они все вместе выбираются в лес, и один раз ему даже разрешили немного поводить трактор: тогда буксировали добытого лося и туша то и дело застревала в придорожных кустах, так что мужчинам все время приходилось ее направлять. Вот тогда Аату стал важным человеком. Дедушкины друзья сказали, что это была мужская работа! Даже бабушка была в восторге.

Когда я спрашиваю, чего Аату ждет в будущем и будут ли у него друзья-ровесники хотя бы в старшей школе или позже, во время дальнейшей учебы или на работе, он мрачнеет. Еще хуже то, что, как говорят бабушка и дедушка, они не вечные, и однажды Аату придется справляться самому. «Не знаю, выйдет ли что у меня. Наверное, нет».

Насколько одиночество распространено в среде детей и подростков?

Хотя в предыдущей главе я писала о том, что нельзя установить четкой границы между одинокими и теми, кто одиночества не испытывает, теперь мне приходится прочертить некие демаркационные линии – категоризировать, чтобы показать, какое количество наших детей и подростков испытывает социальное и/или эмоциональное одиночество. Разграничение осуществляется по распространенной методике, в соответствии с которой на основании собранного материала вычисляются средние значения и средние вариативные показатели, а граница между одинокими и неодинокими проводится по верхней границе вариации. Иначе говоря, как одинокие определяются люди, чей опыт одиночества выражен гораздо сильнее, чем у большинства.

Возможно, это выглядит как сложный и механический подход, однако данная методика согласуется как с результатами более ранних финских и международных исследований, так и с высказываниями всех тех детей и подростков, которых я интервьюировала, исходя из проведенных таким образом границ. Ощущения и рассказы детей, оказавшихся выше этой границы, подтверждаются данными измерений, согласно которым их ощущение одиночества сильнее и более постоянно, чем у других.

Сколько же тогда этих одиноких детей и подростков? И как много из них испытывали одиночество по меньшей мере в течение года?

Среди учеников 4–5-х классов младшей общеобразовательной школы:

• 13–17 % девочек и 17–20 % мальчиков испытывали социальное одиночество в течение какого-либо учебного полугодия.

• 15–20 % девочек и 22–27 % мальчиков испытывали эмоциональное одиночество в течение какого-либо учебного полугодия.

• Доля девочек, одновременно испытывающих в течение полугодия как социальное, так и эмоциональное одиночество, составила 7–9 %, мальчиков – 10–12 %.

• Доля девочек, испытывавших социальное одиночество по меньшей мере год, – 13 %.

• Доля мальчиков, испытывавших социальное одиночество по

меньшей мере год, – 14 %.

• Доля девочек, испытывавших эмоциональное одиночество по меньшей мере год, – 13 %.

• Доля мальчиков, испытывавших эмоциональное одиночество по меньшей мере год, – 20 %.

• Доля девочек, которые в течение длительного времени, то есть не менее года, испытывали как социальное, так и эмоциональное одиночество, – 10 %.

• Доля мальчиков, которые в течение длительного времени, то есть не менее года, испытывали как социальное, так и эмоциональное одиночество, – 10 %.

Среди учеников 7–9-х классов старшей общеобразовательной школы:

• 13–20 % девочек и 15–20 % мальчиков испытывали социальное одиночество в течение какого-либо учебного полугодия.

• 10–20 % девочек и 20–30 % мальчиков испытывали эмоциональное одиночество в течение какого-либо учебного полугодия.

• Доля девочек, одновременно испытывающих в течение полугодия как социальное, так и эмоциональное одиночество, составила 4–10 %, мальчиков – 10–14 %.

• Доля девочек, испытывавших социальное одиночество по меньшей мере год, – 15 %.

• Доля мальчиков, испытывавших социальное одиночество по меньшей мере год, также составила 15 %.

• Доля девочек, испытывавших эмоциональное одиночество по меньшей мере год, – 15 %.

• Доля мальчиков, испытывавших эмоциональное одиночество по меньшей мере год, – до 25 %.

• Доля девочек, которые в течение длительного времени, то есть не менее года, испытывали как социальное, так и эмоциональное одиночество, – 10 %.

• Доля мальчиков, которые в течение длительного времени, то есть не менее года, испытывали как социальное, так и эмоциональное одиночество, – до 17 %.

Эти цифры, показывающие долю одиноких детей и взрослых, представляются мне ужасающими. Если бы я только могла, я не хотела бы даже верить в то, что так много наших мальчишек и девчонок страдают от одиночества. Чувствуешь себя примерно так же, как при опросе глубоко одиноких детей: поневоле будешь подавлен, много раз за день услышав, как ребята говорят о том,

что лучше бы им не жить, потому что иногда им так плохо, что сил никаких больше нет. Когда я проводила интервью, моему сыну было столько же лет, сколько участникам нашего исследования, однако мои материнские представления о том, как он проводит учебный день и какие у него отношения с приятелями, были предельно далеки о того, что рассказывали его сверстники. Я немедленно начала беспокоиться. И я до сих пор иногда чувствую потребность в том, чтобы вытянуть из сына, как развиваются его отношения с приятелями и вообще. Мой гимназист уже привык отвечать «мама, ну я же не такой, как твои одинокие, которых ты изучаешь, не переживай, все у меня в порядке, но спасибо, что ты иногда беспокоишься». Переживать и расспрашивать – наше родительское право, хотя иногда и кажется, что молодежь его не уважает. Если представить себя в этом возрасте, то лучше было доставлять родителям беспокойство и отвечать на вопросы, чем быть предоставленным самому себе человеком, о котором никто никогда не тревожится.

Однако у любого явления есть свои крайности. Ребенок не ощущает себя в безопасности, если о нем на самом деле никто не беспокоится, если никто его не расспрашивает и не волнуется по поводу того, что он делает и где он, с кем проводит время и хорошо ли ему живется. Но иногда забота может стать чрезмерной – при слишком строгих ограничениях собственные возможности ребенка образовывать и поддерживать социальные связи будут минимальными. Никакой четкой границы здесь нет, каждый ребенок нуждается в контроле и свободе ровно в той степени, которая ему необходима, но если в 12-летнем возрасте ему нельзя уходить со двора одному или идти после школы в гости к другу, может получиться так, что он не заведет ни друзей, ни приятелей.

У некоторых детей, в особенности у тех, чьи родители столкнулись с различными трудностями или сами страдают от одиночества или психических расстройств, формируется привычка оберегать старших от излишних расстройств или беспокойства. Очень многие маленькие мальчики, оставшиеся после развода жить с мамой, узнали, что «теперь они единственные мужчины в доме». Однако суть этой подбадривающей фразы – ребенку надо принять на себя взрослую ответственность – едва ли передает то, что хотел сказать человек, эту фразу произнесший.

> «У меня самого первые настоящие друзья появились только лет в 25. Я, понятно, страдал от одиночества, однако еще больше меня травмировало беспокойство

моей матери и ее попытки сделать меня более общительным. Я был в изоляции и вне школы, и одиночество сопровождало меня во всех занятиях. В итоге я начал врать матери и делал вид, что иду к друзьям, хотя в действительности я шел один гулять в лес или читать в библиотеку. И я хотел бы сказать всем мамам и папам, что уговоры и беспокойство только усиливают у ребенка чувство подавленности и стыда из-за своего одиночества и мешают рассказать о своей проблеме, потому что в итоге и перед родителями стараешься быть уверенным, неунывающим и скрывать, что ты одинок».

Возможно, Аату и Анттон были именно такими уверенными и неунывающими мальчиками, которым было проще держать проблемы в себе, чем начать беспокоить дорогих им людей. Возможно, это явление больше говорит нам о том стыде, который мальчики испытывают в отношении одиночества, воспринимаемого ими как неудача, и о стремлении «настоящего мужчины» сохранить лицо, что бы ни случилось. У девочек в нашей культуре есть право быть слабее, ранимее и не скрывать свою боль. Или это все-таки больше смелость – признаться, если тебе отчего-то плохо?

Но если вернуться к доле одиноких среди детей и подростков, первым делом в глаза бросается то, что как в младшей, так и в старшей школе до 30 % мальчиков ощущают себя одинокими хотя бы в течение одного полугодия. И если подумать, что это ощущение означает на практике – что ощущают эти мальчики, – стоит обратиться к окончанию подраздела «Возможности для измерения одиночества», где в качестве показателей эмоционального одиночества перечислены следующие признаки:

• убежденность в том, что у тебя нет ни одного близкого друга;

• чувство, что у тебя нет ни одного друга, которому можно рассказать о своих делах;

• заветная мечта о друге, который бы о тебе беспокоился;

• мечта о том, чтобы быть важным для кого-то из приятелей, – и одновременно понимание того, что такого приятеля нет;

• мечта иметь лучшего друга, чтобы было не так одиноко, как сейчас.

Чтобы человек был признан «эмоционально одиноким», эти симптомы должны проявляться у него либо часто, либо

постоянно. По шкале от 1 до 4 это означает, что для каждого вопроса нужно по крайней мере выбрать вариант 3.

Если вы еще раз подумаете о признаках эмоционального одиночества и признаетесь себе в том, что такое случается с вами часто или постоянно, настроение у вас испортится, правда? И это то же самое чувство, которое испытывают трое из десяти младше- и старшеклассников.

В старшей школе по меньшей мере на протяжении трех полугодий подряд – например, во время осеннего и весеннего полугодий в восьмом классе и осеннего полугодия в девятом – это чувство испытывают до 25 % мальчиков. И даже среди младших школьников с ним сталкивается каждый пятый. К счастью, у девочек аналогичный показатель меньше – 13 % в младшей школе и 11 % в старшей. Таким образом, можно считать, что в отношении эмоционального одиночества девочки удачливее мальчиков.

В том, что касается социального одиночества, доли девочек и мальчиков в старшей и младшей школе примерно одинаковы – его в течение более продолжительного периода испытывают примерно 13–15 % детей и подростков. И если взять более короткий период, то есть отдельное учебное полугодие, то и тогда социальное одиночество испытывают самое большее 20 % учащихся – что, конечно, тоже немало. Для того чтобы кого-то причислить к «социально одиноким», нужно таким же образом, как и в случае с эмоциональным одиночеством, подтвердить, что для состояния этого человека данные признаки характерны либо часто, либо постоянно:

• чувство, что ты – «чужой» или недостаточно «свой» человек в компании;

• чувство, что тебя не принимают;

• опыт, показывающий, что никто не хочет с тобой общаться;

• чувство, что ты редко кому нравишься – если вообще кому-то симпатичен;

• опыт одиночества, связанный с тем, что ты хочешь, чтобы тебя чаще приглашали участвовать в каких-то делах, – но этого не происходит.

Постоянное ощущение социального и эмоционального одиночества испытывает каждый десятый ученик младшей школы и каждая десятая девочка в старшей школе. И хотя эти 10 % в сравнении с вышеупомянутыми цифрами, в особенности касающимися эмоционального одиночества, выглядят весьма скромными и приемлемыми, на самом деле это много, прежде всего если задуматься о содержании этого чувства – обо всех

десяти неприятных ощущениях, перечисленных выше и набирающих при ответах минимум по три балла. Чтобы войти в эти 10 %, нужно дать ответ, что каждый из симптомов либо часто возникает, либо вовсе не проходит. И это состояние подавленности и плохое настроение могут длиться годами, а в случае этих 10 % – по меньшей мере год.

Верхнего предела продолжительности для одиночества не существует.

> «Важный вопрос, и очень серьезный. В школе я сам все время был одиноким и в изоляции. У меня не было приятелей, кроме одного в младших классах, но потом он сделал гадость и распустив сплетни (ужасно глупые) натравил на меня остальных ребят. После этого я проводил все перемены в одиночестве. В старших классах одна из популярных одноклассниц подошла пообщаться, но я почувствовал в этом подвох и с тех пор предпочитал быть один. Казалось, что меня никто не замечал. Какое такое вмешательство учителей? Они даже не пытались, даже мои родители ничего не знали. Социальная репутация – отличный термин, в ней-то и было дело!
>
> Сейчас у меня много друзей из разных сфер. Ситуация начала меняться в гимназии – и процесс продолжился. Наверное, я стал более толстокожим и перестал переживать из-за того, что обо мне думают другие, стал более уверенно общаться с новыми людьми и т. п., и это, наверное, пошло на пользу. Возможно, у многих оказавшихся в изоляции детей возникает такое "клеймо на лбу", заставляющее их быть стеснительными или придавать слишком большое значение чужому мнению и все время оставаться настороже. Что является причиной, а что следствием – поди пойми. Вроде как и у меня все это началось еще в садике, я был, наверное, несколько чувствителен и серьезен и не умел, возможно, общаться с другими.
>
> Но люди всякие бывают. Учителю нужно реально вкладывать силы в формирование коллектива и в то, чтобы каждый мог показать свои сильные стороны! Также важна роль родителей. Вы, там, в семьях, не должны забывать, что каждый сорванец в школе – чей-то любимый и единственный ребенок и заслуживает всего того же, что и ваш ребенок! Это важно. Учите детей уважению ко всем и тому, что пусть немного, но

пообщаться можно с каждым и что на перемене в общую игру надо принимать всех. Разумеется, должны быть "свои" друзья, но в воспитании дочек я много внимания уделял тому, чтобы в школе во время общих игр и занятий свою долю внимания получали все, а близких друзей можно почаще приглашать в гости».

По данным исследований, от продолжительного социального и эмоционального одиночества страдают 10 % мальчиков и девочек в младшей школе. В старшей школе полное одиночество, которое длится больше года, испытывают до 17 % мальчиков. Но что мы о них знаем? Почти у каждого из них на каком-либо уровне имеются симптомы тех или иных социальных фобий, угнетенного состояния и депрессии. Многие плохо успевают, считают свое здоровье неважным и чаще других прибегают к алкоголю, причем, сколько бы они ни выпивали, они делают это в одиночестве – не в компании, как их сверстники, а дома, блуждая по интернету или смотря видеофильм.

А разве не девочки обычно бывают одинокими?

Вынесенный в заголовок вопрос неизбежно возникает в ходе дискуссии об одиночестве мальчиков. Молодежные издания любят публиковать материалы о сложных дружеских отношениях девочек-подростков, о девчоночьих компаниях, изоляции и о том, как все это связано с самоощущением, депрессией и расстройством пищевого поведения. И конечно, одиночество отчетливо проступает и в текстах, написанных девочками.

> «Мое одиночество началось с раннего детства, в дневном кружке[6]. У девочек обычно были компании, в которых заправляла одна популярная девочка и, разумеется, ее свита. Я никогда не хотела быть в свите – я не понимала, почему эта девочка должна заслуживать больше внимания, чем я. Своим поведением я в четыре года подписала себе приговор – одиночество на следующие 11 лет, пока мои родители не смилостивились и не отпустили меня после общеобразовательной школы на учебу в другой город.
>
> Всю жизнь я оставалась вне игры, вне общих занятий и вечеринок, только в 15 лет я начала осваивать то, что было абсолютно нормальным для других подростков, – например, совместное времяпрепровождение после школы. Я не умела даже обняться с друзьями, а доверять другому человеку мне было очень сложно. Почти все свое время я посвящала учебе, чтению и возне с домашними питомцами. Школьные годы прошли в этой борьбе, я ненавидела перемены, парные задания и работу в группе. Я желала, чтобы перемен вообще не было, потому что для одинокого это ад. На уроках физкультуры меня выбирали в команду в последнюю очередь. Там, где я жила раньше, я даже и не рассчитывала познакомиться с мальчиком, меня ненавидели, я была отверженной, странной и одинокой.
>
> На самом деле во мне не было никакого изъяна, единственной причиной моей изоляции было то, что детям-заправилам не нравилось, что я ставила под сомнение их авторитет, и они считали, что я слишком отличаюсь от их компании. Я и мои родители говорили об этом с учителями, директором, школьным куратором,

со всеми, с кем только можно было.

Ничто не изменилось. Теперь, почти 20 лет спустя, эти дети-заправилы оказались на ступень ниже меня: в будущем я стану их руководителем. Но на память мне остались проблемы с психикой и отравленное детство. В другом городе "клеймо" с моего лба исчезло, и у меня началась новая жизнь, за которую я буду навек благодарна. Если бы я осталась в родном городе, я бы наверняка совершила самоубийство».

Я полностью разделяю мнение о том, что девочки гораздо чаще мальчиков поднимают вопрос о том, что их не принимают в компанию и дразнят, убеждая всех остальных в том, что с этой девочкой что-то не так. В особенности у маленьких девочек наиболее бурные ссоры часто начинаются с того, что одна из них перестала быть лучшей подругой, ее «украла» и сделала своей лучшей подругой какая-то другая девочка. В отношениях между девочками практически невозможно избежать слез и истерик. И значение этого факта нельзя преуменьшать.

Однако именно мальчики втайне от остальных пишут о том, как сильно они мечтают, чтобы их почаще звали в компанию, чтобы кто-то из приятелей симпатизировал им и чтобы у них был друг, которому можно было бы доверять и который был бы всегда готов их выслушать. Возможно, противоречивая картина возникает именно из того, что девочки жалуются открыто, а мальчики откровенничают только украдкой.

Когда речь идет об атмосфере в трудовом коллективе, иногда говорят, что в нездоровой атмосфере здоровым остается тот, у кого симптомы неблагополучия проявляются ярче всего. Это высказывание наполнено важным содержанием. Если сотрудники, например, непрестанно борются за популярность и влияние и ничем не гнушаются ради повышения, если поощрение получают за достижения, которые не являются собственной заслугой сотрудника, а «одолжены» им у других, и если забывают о том, что наилучший результат обеспечивается совместными усилиями сотрудников, а не их взаимной конкуренцией, то очевидно, что наиболее психически уравновешенным людям в таком коллективе окажется тяжелее всех. Хотя для нарциссиста это станет работой мечты – он будет только рад использовать других и ходить по головам. И хотя подобные отношения производят впечатление весьма взрослых, они не так уж далеко ушли от отношений между детьми и подростками. Я помню изумление, которое я испытала, когда молоденькой ассистенткой предложила ученикам возможность сдать групповой экзамен. В этом случае задания

выполнялись бы совместно и каждый оценивался бы согласно выставленной группе отметке, каковая – если предположить, что все приложат равные усилия, – будет по меньшей мере такой же высокой, как и та, которую каждый из членов группы заслужил бы по отдельности. Часть учеников этому предложению жестко воспротивилась. Для них не имело никакого значения, что самые старательные и успешные в любом случае получат свою заслуженную и высокую оценку, – проблемой стало то, что тогда они окажутся не единственными, кто ее получит. Они сочли несправедливым и оскорбительным, что таким образом хороший результат будет и у всех остальных.

Тяжелые последствия одиночества

> «Одиночество может стать тихим "убийцей", особенно если оно сопровождает тебя с детства на пути во взрослую жизнь. В какой-то момент все окончательно обрушится и будет совершен непоправимый поступок».

Одно из основных скверных свойств одиночества: от него трудно избавиться. Некоторые дети становятся одинокими, когда их лучший друг переехал или просто заболел на неделю, а другие – из-за того, что лучшего друга никогда не было или связь с ним необратимо прервалась, а новых возможностей не возникает. В этот момент очень важно, чтобы кто-то из нас, взрослых, обратил внимание на плохое настроение ребенка и завел с ним разговор по этому поводу. Общая мечта одиноких о том, чтобы «кто-то со мной пообщался», – вовсе не пустяк. На самом деле это самый главный фактор с точки зрения предотвращения или ослабления чувства одиночества – наличие кого-то, с кем можно потолковать и получить таким образом навыки и уверенность для знакомства с другими людьми. Это то самое «волшебство», которое лечит одиночество. Досадно, что мы не всегда замечаем тихонь, нуждающихся в наших магических способностях. К методам и инструментам оказания помощи я вернусь позже. Сначала поговорим о том, почему и с какой степенью вероятности одиночество затягивается в том случае, если мы ничего не предпринимаем, и как оно влияет на успеваемость, психику и здоровье детей и подростков.

Уже в детстве одиночество может стать продолжительным или постоянным. Среди испытывающих одиночество младших школьников примерно половина были одинокими начиная с предыдущего полугодия. В этом возрасте социальное одиночество, то есть отсутствие компании, чуть более устойчиво, чем эмоциональное, – 30 % случаев эмоционального одиночества и до 60 % случаев социального одиночества объясняются опытом одиночества, испытанным ранее. Иначе говоря, близкие друзья еще могут меняться достаточно часто: старые «уходят», их сменяют другие – однако, лишившись компании, влиться в новую уже труднее. В четвертом классе примерна половина девочек, которых не приняли в компанию, в следующем году компанию находит, остальные так одни и остаются. Сама по себе 50 %-ная вероятность найти себе компанию – не так уж плохо, но велика и вероятность того, что социально одинокие ученицы четвертого

класса останутся одинокими в пятом. У мальчиков на этом этапе ситуация несколько хуже, потому что из десяти одиноких компанию в следующем учебном году находят четверо. Так что представляется более вероятным, что одиночество продолжится и в следующем году. В последних классах младшей школы уровень сложности занятий в кружках, например спортивных, у мальчиков таков, что его способны осилить только много тренирующиеся дети с развитыми навыками, так что присоединиться к ним непросто. В хоккейной команде или в юношеской футбольной лиге с их многолетними интенсивными тренировками едва ли благосклонно посмотрят на новичка, который захочет попробовать себя и начать заниматься в 12 лет. И если тренер не будет оказывать исключительной поддержки, новенькие будут каждый матч проводить на скамейке запасных. Вот и проявляй тут инициативу, завоевывай авторитет товарищей и борись за место в команде. Конечно, всегда стоит попытаться. Но через несколько лет это станет еще сложнее.

В финской общеобразовательной системе переход из младшей школы в старшую – для школьника событие большой важности. Риски, связанные с этим переходом, стараются смягчить с помощью так называемой единой школы, где социальная и пространственная сре́ды сохранятся. Еще одно решение в том, что школы обеих ступеней работают в одном и том же здании.

Для кого-то этот переход является значительным риском – можно потерять друзей и компанию, не найти своего места в новом окружении, эксперименты старших школьников с наркотиками и их поведение являются дурным примером для подражания, а все, что раньше казалось безопасным, становится незнакомым, непонятным и пугающим. В более многочисленном коллективе проще затеряться и оказаться вне сферы внимания сверстников и взрослых. Другим детям переход дает великий шанс избавиться от груза неприятного опыта, социального клейма, дразнящих одноклассников и от тех, кто не принимал их в компанию, оставляя в одиночестве. Многим кажется, что новая среда даст новые возможности, словно позволит создать с чистого листа свой новый, соответствующий действительности образ и усвоить желанную манеру общения с окружающими. И в этом они правы: хотя иногда новое окружение – фактор риска, не менее часто это новый шанс покончить с одиночеством. Но тут нужны социальные навыки и понимание того, каким образом заводят новых друзей и приятелей, а прежде всего – как поддерживают дружеские и приятельские отношения. Контакты с новыми людьми требуют уверенности и веры в то, что и с тобой точно так

же хотят знакомиться.

Итак, по данным нашего исследования, первое полугодие в школе старшей ступени – время, для которого характерны перемены в дружеских и приятельских отношениях. С одной стороны, оно может быть чревато потерей друзей и приятелей – превращением из компанейского и имеющего друзей человека в одинокого. С другой – социально и эмоционально одинокие подростки могут в этот период избавиться от одиночества, прежде всего эмоционального, обусловленного отсутствием близких дружеских связей. Вероятность сохранения эмоционального одиночества составляет в первом полугодии старшей школы всего 30 %. Не такая уж маленькая цифра, но это совсем не то, что аналогичные показатели для следующих классов. В восьмом классе старшей школы очень вероятно, что эмоционально одинокий мальчик будет одиноким и в следующем полугодии. Из 100 эмоционально одиноких восьмиклассников к завершению следующего учебного года только пятеро нашли себе друга. Многие из тех, кто был одинок в старшей школе, остались одинокими и тогда, когда повзрослели.

> «Когда ты с самого детства одинока, то как стать обычным и симпатичным взрослым человеком? Если все детство и всю молодость тебя гнали и взрослые делали тебе гадости, то с чего тебе уметь общаться?
>
> Я всегда была немного в стороне: в школе – девочкой, с которой водились, если лучшая подруга заболела. Той, кого забывали посчитать при перекличке, и той, кому даже через раз не всегда находилось пары.
>
> И уж конечно, меня не позвали на встречу одноклассников, хотя мое имя не изменилось, а номер можно было узнать в справочной.
>
> Я легко вступаю в разговор, умею и улыбаться, и слушать. Я могу быть хорошим собеседником, хотя заметила, что больше ни с кем не говорю ни о чем особенном, кроме как о погоде или вчерашних новостях. Со мной вместе даже могут посмеяться – но тем дело и кончается. Меня забывают или не хотят приглашать на вечеринки, на прогулки, никуда. Когда я сама приглашаю, ответ – что было бы неплохо, но сейчас не получится. И похоже, что подходящего времени никогда не будет.
>
> Я не понимаю, что делаю не так. Иногда я думаю, не являюсь ли я для других женщин чем-то вроде угрозы. Может, я странно выгляжу, или тот печальный

жизненный опыт и одиночество проявляются во мне так, что от меня бежит все живое? Это несправедливо, что тот, кто остался одиноким не по своей вине, одинок всегда.

И вот нынешнее время и Facebook. У меня есть там профиль, но я так одинока. Кажется, что никому и никогда не будет до меня дела. Даже с целью меня использовать! Никому ничего от меня не надо, никто не заговаривает со мной по собственному желанию и ничего не комментирует. В начале недели я вернулась из поездки и выложила в Facebook несколько своих вполне удачных фотографий – и не получила ни одного коммента.

Я не понимаю, почему так получается. Иногда я с большим трудом завожу несколько знакомств, но вскоре от них ничего не остается, хотя я не навязываюсь, не привязываюсь, но и дистанцию не держу. Наверное, другим людям мир кажется слишком устоявшимся для того, чтобы такой вот ищущий общения человек, как я, мог найти себе место и стать частью чего-то».

Почему от одиночества трудно избавиться

С одиночеством, как и с другими проблемами общения, связана модель замкнутого круга негативного взаимодействия, о котором, например, пишет Каарина Лайне в нашей книге «Изоляция детей в группах детского сада». Суть этой модели в том, что происходящие одна за другой ситуации всегда влияют на последующие, не прекращаясь при этом с последней из них, а продолжаясь: все возвращается к началу и заново повторяется. И чем дольше это продолжается, тем более значительное и продолжительное влияние оказывается на самочувствие ребенка. Замкнутый круг может быть «запущен» с любого места, но поскольку должна быть отправная точка, я начну с того, что по той или иной причине получается, что положительный опыт взаимодействия с другими людьми, и в особенности со сверстниками, у ребенка невелик либо его вообще нет. Схема выглядит так:

1. Опыт взаимодействия с другими незначителен или вовсе отсутствует.
2. Слабые социальные навыки, социальная компетенция не развивается.
3. Слабое самоуважение, неуверенность в себе.
4. Негативные представления о других людях и связанные с их поведением негативные ожидания.
5. Недоброжелательность в отношении других.
6. Негативные реакции других людей, отвержение или непопулярность.

Поскольку овладевать социальными навыками и развивать социальную компетенцию можно только во взаимодействии с другими, дети, оставшиеся в стороне от общения, оказываются в этом смысле в невыгодном положении, как будто учатся плавать, не заходя в воду. Особая «тренировка» необходима для того, чтобы сформировалась социальная компетенция, то есть навык восприятия социальных ситуаций, умение делать из них ситуативные выводы и действовать таким образом, который способствует достижению собственных и общих целей без оскорбления других. В профилактике и уменьшении одиночества социальная компетенция является одним из важнейших факторов, поэтому мы еще вернемся к ней позже.

Следующая ступень в модели замкнутого круга негативного взаимодействия – ослабление самоуважения. Осознание того, что ты не можешь быть в обществе других, создает ощущение

собственной неудачливости и неспособности. И когда самоуважение на нуле и другие люди не принимают тебя в компанию, ты начинаешь думать о них плохо. Оставшиеся в стороне дети заранее ожидают, что их не примут в компанию, как бы вежливо они об этом ни попросили. С таким настроением весьма непросто сделать попытку – или даже помыслить о ней. Хотя ребенок и надеется на лучшее, негативные представления все равно заставляют его верить, что, напротив, ничего не получится, а это вынуждает мальчика или девочку с целью самосохранения загодя думать плохо о тех, кто не будет считать их «своими». Опасения превращаются в недоброжелательность – и в результате ребенок уж точно не будет принят в компанию, он будет отвергнут и, возможно, приобретет дурную репутацию. Что, в свою очередь, уменьшит его шансы на позитивное взаимодействие с другими.

Этот замкнутый круг неприятен тем, что, «разогнавшись», он только повышает уровень оторванности ребенка от сверстников. Но хорошо то, что круг содержит ситуации, в которые взрослые могут тем или иным способом вмешаться: например, чаще организовывать для малышей совместные игры с другими детьми или направлять их взаимоотношения в позитивное русло. Уверенность ребенка в себе и собственных умениях можно укрепить, обучая детей социальным навыкам и различным способам того, как лучше, например, попросить других принять его в игру, как проявить дружелюбие по отношению к другому ребенку и предоставить ему возможность примкнуть к компании. Пока дети маленькие, инструментов много. Чем старше они становятся и чем дольше вращается замкнутый круг, тем труднее нам прекратить его движение. Да, это становится сложнее – но все еще возможно.

> «Одиночество – острое чувство. Как если бы я сделал что-то ужасное и это мое наказание. Я начал дразнить других детей в школе, меня стали считать странным, и я потерял друзей. Я помню, как однажды мама, проглядывая мой дневник, сказала, что мне нельзя больше задираться, потому что у нее уже нет никаких сил с этими проблемами. Потому что и без того сложностей хватает. Мне это не понравилось, это звучало как обвинение… Как будто я был во всем виноват. Да я в том возрасте не понимал, почему я так делал! Я много раз спрашивал у мамы, когда же мы переедем, и никогда ничего толкового в ответ не слышал».

К сожалению, негативные мысли и ожидания одинокого ребенка иногда бывают связаны не только с другими людьми, но и с самим собой – в том случае, когда одиночество становится затяжным. Точно так же, как подросток-социофоб, одинокий подросток начинает чрезмерно контролировать свое поведение и подвергать себя излишней критике. Когда угнетающее одиночество длится и длится, а плохому настроению не видно конца, у многих одиноких начинает формироваться представление о том, что виноват в этом он сам. Такой вот он неправильный, странный, ни на что не годный, плохой или скучный человек, который никому не может быть интересен.

В соответствии с разработанной американским социальным психологом Бернардом Вейнером теорией атрибуции – или, иначе говоря, модели выявления причин, – способы, при помощи которых разные люди объясняют свое одиночество, подразделяются на три категории. Причина происходящего – скажем, того, что я одинок, – может быть обнаружена как внутри себя, так и вовне, в постоянных или переменных факторах, которые можно или нельзя контролировать. Ребенок, полагающий, что он одинок в силу внешних обстоятельств, которые со временем тем или иным образом изменятся (например, друг заболел корью и его не будет в школе всю следующую неделю), находится в лучшем положении. Его одиночество связано с определенной ситуацией – с тем, что придется быть одному в школе, особенно на переменах, а не с чувством одиночества еще и дома, в кружке или в ином месте. До тех пор пока мы верим, что можем влиять на наше собственное положение и что оно со временем и в результате наших усилий будет меняться, у нас будут и перспективы. Но когда мы сдаемся и начинаем думать, что мы не в состоянии что-либо изменить, тогда наши возможности уже предельно малы.

> «Мое одиночество таково, что у меня ни на что нет сил. Я не хочу сдаваться на полпути, но я уже настолько от всего устал, что мне кажется, что все это в конце концов не имеет никакого смысла.
>
> Возможно, это потому, что я всегда был одинок и где-то в подсознании уверен, что так оно, наверное, всегда и будет. Как же меня бесит мой характер и эти комплексы. Надо с этим что-то сделать – только сил нет. Я устал выплакивать эту мировую тоску. Устал от людского вещизма, поверхностности, эгоизма, холода и равнодушия».

Самое негативное объяснение причин собственного

одиночества: я одинок из-за какого-то личного качества, черты характера или особенности поведения, которые невозможно изменить или проконтролировать и на которые не может повлиять даже изменение всей ситуации или среды. Можно было бы предположить, что у младших школьников еще нет таких безнадежных представлений о собственной личности, однако беседы с одинокими детьми показали, что это предположение абсолютно неверно. Ниже приведена моя беседа с одним маленьким мальчиком.

– В следующем году ты перейдешь в старшую школу, а там все будут новичками. Как ты думаешь, удастся тебе с кем-то подружиться?

– Не, не думаю.

– Почему?

– Но я-то буду такой же.

– Какой?

– Ну такой вот, никому не нужный.

– А когда ты вырастешь? Ты все еще будешь один или найдешь друзей там, где будешь учиться, или на работе?

– Не, не думаю. Это вряд ли. Ну не находятся они, был бы я какой-то другой, может, нашлись бы.

К счастью, были и дети, которые верили в собственные возможности и позитивно относились к своему будущему. Для многих из них изменения к лучшему должны были произойти, самое позднее, когда они станут взрослыми. Вот выучатся, найдут интересную работу, обзаведутся семьей и тогда станут куда менее одиноки, чем сейчас.

– Как ты думаешь, ты будешь так же одиноко себя чувствовать в старшей школе?

– Ну я точно не знаю, но, может, у меня там какой-то друг и заведется. Если в классе будет кто-то, кто живет со мной рядом, или с кем я буду вместе ходить на какой-то кружок, или еще что-нибудь. Если я решусь к кому-то сама подойти. Мама считает, что бояться нечего. И что, если мне скажут гадость, мне не надо реагировать… В одно ухо влетело, в другое вылетело.

– Хорошая идея. То есть ты думаешь, что в старшей школе тебе будет проще знакомиться, потому что рядом не окажется тех, кто с тобой дружить не хотел?

– Ну да. Хоть попытаться можно.

– Ну а когда ты вырастешь? Тогда у тебя друзья

будут?

– Наверняка будут. Будут. Ну или хотя бы возможностей будет больше, больше буду встречаться с людьми. Раз уж я взрослая. Тогда это от себя зависит.

У младших школьников много времени, чтобы подготовиться к дальнейшему обучению, будущей работе и началу семейной жизни. За это время может случиться много разного – как хорошего, с новыми встречами, так и не слишком.

Среди вопросов, включенных в опрос на тему одиночества, который мы проводили совместно с газетой *Helsingin Sanomat*, был следующий: верит ли респондент в то, что у него есть возможности избавиться от одиночества, или он думает, что останется одиноким до конца жизни? Из участников, сообщивших, что они ощущают одиночество часто или постоянно, каждый второй полагал, что он будет одинок всю жизнь. У таких респондентов, испытывающих ощущение безнадежности в отношении собственного одиночества, в большей степени проявлялись социофобия, безынициативность, депрессия и склонность к самоизоляции в собственном доме. Шестьдесят процентов из них страдали пассивностью, 46 % – социофобией, 56 % – депрессией, а почти 70 % признались в нежелании выходить из дома. Те, кто утратил надежду на изменения к лучшему, значительно чаще считали, что одиночество стало причиной безработицы, болезней, задолженностей, употребления наркотиков.

Безнадежно одинокие реагировали на одиночество более пассивно, чем другие одинокие. Они часто искали утешения в алкоголе, лекарствах, просмотре телепрограмм, интернете – тогда как другие пытались помочь себе более активными действиями, например занимались физкультурой, гуляли на природе, ходили в театр и на выставки, участвовали в волонтерской деятельности, стремились найти увлечение, связанное с общением, и поддерживали тесную связь с родственниками. О затяжном одиночестве говорит то, что 34 % представителей этой группы, по их словам, испытывали одиночество с детства, 53 % – с молодых лет, а 66 % – уже будучи взрослыми.

Таким образом, начавшись в детстве или юности, одиночество может стать хроническим состоянием, с которым связаны потеря уверенности в себе, отчаяние, трудности в учебе, угнетенное состояние, депрессия, саморазрушительные поступки и, к сожалению, все что угодно. Об этом мы и поговорим.

Одиночество и другие беды

> «Сейчас я объясню, что это такое – чувство одиночества. Очень угнетающее, хуже самой серьезной психической болезни. Нет ни одного человека, который бы о тебе думал, который хотел бы делить с тобой радости и беды. Все надо держать в себе, хотя хочется столько всего сказать, да только нет никого, кто хотел бы выслушать, поддержать и понять. Одиночество ужасно подавляет, потому подавляет, что ты смотришь вокруг и замечаешь, как весело всем остальным. Иногда, когда я ложусь спать, у меня от одиночества начинается сильное сердцебиение и возникает чувство, будто у меня крыша едет, потому что завтра опять будет новый день и не будет ни одного друга, с которым можно было бы заняться чем-то увлекательным или поболтать обо всем на свете.
>
> Жизнь в одиночестве – невыносимая пытка, вранье родителям, надо делать вид, что все зашибись, и я чем только не занимался, и каких только впечатлений я не набрался. А в итоге никаких таких впечатлений у меня уже давно не было. Настроение такое, как будто я уже умер».

Американский профессор нейропсихологии Джон Качоппо, десятилетиями изучавший различные формы и контексты одиночества, доказал, что загрязнение воздуха увеличивает риск преждевременной смерти на 5 %, лишний вес – на 20 %, а одиночество – на 40 %. Это его утверждение было подтверждено многими исследованиями. Однако прежде, чем мы будем обсуждать эти и другие, возможно, более суровые последствия одиночества, давайте обратимся к открытиям финских ученых, сделанным в ходе изучения негативного воздействия одиночества на детей и подростков. Я имею в виду главным образом пять исследовательских проектов Университета Турку, в которых принимала участие и я. Первое исследование – «Социальные связи детей младшего возраста» – проводилось на кафедре педагогики под руководством профессора Каарины Лайне в 1999 г. Оно изучало детей дошкольного возраста, которых отвергали, дразнили или которые сами держались в стороне, задирались и испытывали одиночество. Такое исследование проводилось впервые, хотя происходящее с ними, увы, никак

нельзя назвать незначительным или второстепенным явлением. Осенью следующего года в Центре педагогических исследований стартовал проект профессора Марьи Ваурас «В поисках смысла» – масштабное пролонгированное исследование с элементами коррекционного вмешательства, одним из направлений которого наряду с обучением, мотивацией, подготовкой семейных работников и др. были социальные связи и одиночество дошкольников. Позже данные по одиночеству дошкольников были получены благодаря проекту профессора М. Ваурас SOLE – Social in Learning, мониторинговому исследованию, запущенному в 2007 г., а также исследованию профессора Арьи Вирра «Активный и безопасный учебный день», которое в 2008-м начал Центр педагогического образования. В ходе первой из упомянутых работ мы проводили сравнение ситуаций в Финляндии и в Греции, во втором – в Таллине и в Турку. К изучению одиночества старшеклассников мы приступили силами многих кафедр в 2006 г., когда под руководством профессора Пяйви Ниеми начался проект «Социально-эмоциональное благополучие и обучение в старших классах». Без слов ясно, как я благодарна за возможность сотрудничать с этими исследовательскими группами.

Ниже я приведу список симптомов, которые были выявлены за предыдущие 16 лет у дошкольников, младших и старших школьников и связаны с влиянием одиночества на их учебу, социально-эмоциональное благополучие, а также психическое и физическое здоровье.

У детей дошкольного возраста одиночество сопровождалось:

• меньшей уверенностью в себе;

• различными страхами и угнетенными состояниями;

• травлей со стороны других детей, собственными попытками дразнить других, нежеланием других принять их в компанию, самоизоляцией.

У младших школьников одиночеству сопутствовали:

• более сильная склонность избегать выполнения заданий и оберегать себя от возможной неудачи;

• сложности в освоении чтения, письма, математики;

• более сильная, чем у других детей, угнетенность в социальном плане;

• более частое, чем у других, ощущение дискомфорта и непричастности;

• более продолжительные периоды, которые они проводили за

телевизором, компьютером, видеоиграми;

• более слабые навыки групповой работы, больше беспокойного поведения и импульсивности, чем у других детей, – как по мнению самого ребенка, так и по мнению учителей, одноклассников и родителей;

• бóльшая вероятность стать жертвой травли или быть отвергнутым.

У старших школьников следствием одиночества стали:

• сильная угнетенность в социальном плане, социофобия;
• депрессия и саморазрушительные мысли;
• быстрое переутомление от учебной нагрузки;
• ухудшение здоровья;
• меньшее количество увлечений;
• прием «на пробу» наркотических веществ.

Маленькие одинокие дошкольники. Раньше я уже описала многие разновидности и проявления одиночества. Один человек может чувствовать себя одиноко в компании, и этого, возможно, никто даже не заметит. Другой может нуждаться в чем-то, чего не могут дать существующие дружеские отношения. Третий устает от того сообщества, к которому принадлежит, и теряет ощущение связи с ним. Одиночество – одно из самых сложных понятий в психологии педагогики, и именно таким оно предстает в повседневной жизни молодежи и взрослых людей. Однако у маленьких детей одиночество проявляется куда более непосредственно и явно. Если ты один, ты обычно одинок, если только ты не тот самый ребенок, которому по определенной причине более комфортно в одиночестве, чем в совместных играх. Но если вокруг есть друзья и ребенок принят в компанию, одиночества он не ощущает.

Почти половина одиноких дошкольников сталкивалась с проблемами в общении с другими детьми. Одинокие дети не решались помочь товарищу, когда тот нуждался в поддержке, не знали, как им попроситься в игру, не были уверены, что их туда примут, а когда их дразнили, прибегали к насилию. В ситуации ссоры примерно треть одиноких детей прибегала к насилию, треть тем или иным способом мирилась, а остальные либо уходили, либо не обращали на произошедшее внимания, либо жаловались взрослым. Ниже приведены два ответа дошкольников на вопрос о том, что они делают в случае ссоры.

«Ну я показываю, что не надо дразниться. Я кусаюсь, потому что если ударить, то это больнее, чем кусаться. Я

дома проверила на себе, и когда ударила, то было больнее» (девочка, 5 лет).

«Я тогда так злюсь, что я валю его на землю. Я когда довожу кого-то до слез, ну вот если он на меня накинется, тогда мне не так больно» (мальчик, 6 лет).

Чаще всего маленькие дети испытывают одиночество потому, что их по той или иной причине не берут в компанию. В этом случае с одиночеством связано отвержение, то есть нежелание других детей принимать ребенка в свой круг. Отторгнутым является ребенок, которого, как он ни пытайся, не принимают в компанию, которому нет места в песочнице или от которого отворачиваются, говоря: «Нет, с нами нельзя». Ребенок может стать отринутым, поскольку непохож на других, или его социальные навыки развиты слабее, что выражается в более агрессивном и непредсказуемом поведении, или только потому, что у кого-то в группе самые красивые волосы, а другие до такой степени завидуют, что хотят отомстить, исключив ребенка из своего сообщества. Девочки – настоящие мастерицы в этом деле, а мальчики чаще всего отвергают потому, что ребенок хуже других умеет гонять мяч.

Если извне ребенка никто не отвергает, а он сам делает добровольный выбор и остается в стороне, речь идет о самоустранении (самоизоляции). Поведение, ведущее к самоустранению, может развиться вследствие повторяющегося отвержения. Самоустранение может быть и следствием того, что ребенок недостаточно уверен в себе, не знает, как присоединиться к игре, или просто боится действовать в группе. Часть самоустраняющихся – робкие, молчаливые, боязливые, стеснительные, подавленные дети, которым грустно из-за одиночества; часть, напротив, с большим удовольствием играют в одиночестве, например, с головоломками, конструкторами, куклами Барби, или выполняют задания, которые дают в подготовительной школе.

Таким образом, в нашем исследовании одиночество дошкольников было связано и с опытом отверженности, и с самоустранением. Примерно половина одиноких детей имела опыт отвержения или самоустранения, остальные испытали и то и другое. Одиночество также было связано с травлей – причем как у тех, кто дразнил, так и у тех, кого дразнили. Именно те одинокие дети, которых отторгали из-за их асоциального, главным образом агрессивного поведения, были, по мнению других детей, теми, кто дразнился. Возможно, речь, в конце концов, об одном и том же явлении – дети становились одинокими, потому что их

отвергали, а отвергали их, потому что они дразнились и плохо себя вели. А дразнились и плохо себя вели они, возможно, потому, что до этого их самих дразнили или обращались с ними каким-то иным неподобающим образом и травля была для них способом избавиться от собственного плохого настроения или хотя бы как-то его поднять, одновременно избегая риска снова стать жертвой. То, что проблемы образуют связку, не делает их менее значимыми, и нет ничего странного в том, что попавшему в подобную ситуацию ребенку страшно, что он угнетен и его уверенность в себе на нуле.

Одинокие младшие школьники. У младших школьников одиночество часто связано с учебой, когнитивными навыками, настроем, а также с ощущением непричастности, угнетенности и недостаточной безопасности. Учителя воспринимают одиноких младших школьников как менее способных к совместной работе и эмпатии, более импульсивных и менее дисциплинированных детей, которые стараются избегать новых заданий или воспринимают их более настороженно. Кроме того, одинокие дети хуже читают, понимают прочитанное и считают. При этом остается неизвестным, являются ли негативное отношение к учебе и слабые академические навыки следствием одиночества или наоборот. Возможно, ребенок, ощущающий себя одиноким, «закукливается» в своем плохом настроении и подавленности, избегает выполнения заданий, прекращает всякие попытки из страха потерпеть неудачу и из-за своей замкнутости остается вне сферы внимания учителей и без возможной поддержки. Может быть и так, что дети, которым понимание вербальных конструкций и связей между различными факторами дается труднее, чем другим, являются одновременно и теми, для кого общение оказывается более сложной задачей и которые из-за этого становятся одинокими. И как всегда, нам следует помнить, что статистические вероятности не позволяют делать заключения о том, что у всех одиноких детей возникают проблемы с учебой или что все неуспевающие дети являются одинокими, – но что при большой выборке у значительной части детей присутствуют как одиночество, так и трудности с учебой.

> «Из-за одиночества я хотел быть один, и никому об этом не говорил. Такое ощущение, что вокруг все рушилось. Школа была мне до фонаря, только сестра замечала, видела, что я не в порядке. Но четвероклассница же не может толком помочь. Дома я на всех орал, в школе от всех шарахался. Я перестал ходить

в школе в столовую и спал все дни напролет. Никого и ничего не воспринимал. Уверенность в себе у меня была… Да у меня вообще ее не было».

В каком бы направлении это состояние ни развивалось, на него стоило бы обратить внимание в классе. Задача учителя – помогать ребенку в учебе, ведь, усваивая новое, ребенок приобретает уверенность в себе, благодаря положительной оценке у него растет самоуважение и он будет смелее в общении с другими детьми. Способствуя росту уверенности ребенка в себе, мы одновременно развиваем в нем умение и желание влиться в компанию, научиться взаимодействовать и принимать во внимание других детей. В компании есть возможность научиться эмпатии, эмоциональному самоконтролю и позитивному восприятию других ее членов. И кто бы не обрадовался и не ощутил вкус успеха, когда вместо одиночества возникает чувство общности…

«Цифровые аборигены», гаджеты и френды. Существенным показателем отличия одиноких младших школьников от тех, кто одиночества не испытывает, является количество часов, проведенных у экрана. Чем больше времени ребенок проводит по вечерам у телевизора, у компьютера, с планшетом или с другим подобным устройством, тем более глубокое социальное или эмоциональное одиночество, по его собственным словам, он испытывает. По какой-то причине этот факт зачастую вызывает бурные эмоции у будущих педагогов, которые меня слушают. Нынешняя молодежь, видите ли, представляет собой «цифровое поколение»: всю социальную активность можно перенести в сети, взаимодействие там протекает активнее и является более личным, чем при обычном общении, и т. д. Как они считают, мне, 40-летнему исследователю человеческой природы, просто трудно это понять. Возможно. Быть может, все эти аргументы племени младого справедливы, и нам, поколению их родителей, пора потихоньку осознать, что будущее наших детей и молодежи – в сети и их социальное взаимодействие в любом случае будет таким, каким мы даже не можем пока себе его представить. Пусть так. Только вот почему те дети, которые говорят, что они дольше других сидят перед монитором, одновременно признаются и в своем более глубоком одиночестве? Всегда можно придумать доводы в защиту длительного нахождения у экрана, однако «заболтать» статистику и ответы детей не получится.

Подобные результаты приведены и в публикациях, посвященных новейшим зарубежным исследованиям:

одиночество, социальная подавленность и депрессия прямо или косвенно связаны с сетевой зависимостью через слабую уверенность в себе или низкую самооценку. У одиноких в Facebook меньше друзей, с которыми они знакомы в реальности, одинокие реже участвуют в дискуссиях, а их посты носят более негативную окраску. То есть одинокие чаще рассказывают о плохом настроении, тогда как те, кто одиночеством не страдает, в основном делятся приятными новостями, комментируют в более оптимистичном ключе и более активны в обсуждениях.

По данным некоторых исследований, Facebook и другие социальные сети уменьшали чувство социального одиночества у тех детей и подростков, которые были настроены на поиск именно сетевых друзей и виртуального круга общения. Напротив, у детей, которые пользовались сетями, потому что из-за слабых социальных навыков не могли удержаться в компании, результаты были противоположными: все попытки завязать отношения только усиливали чувство отчужденности и ощущение социального одиночества.

> «Facebook заставил меня почувствовать, что я существую. Временами так хочется снести его к черту, но тогда я окажусь в полной изоляции, потому что я тогда действительно буду от всего в стороне и не в тренде. От Facebook есть польза, потому что первым узнаешь обо всех мероприятиях и так далее, тут удобно знакомиться, особенно хорошо, когда у тебя во френдах люди с авторитетом.
>
> Хуже всего то, что, как только я открываю Facebook, у меня та-а-ак портится настроение – похоже, то исследование, которое делали некоторое время назад, соответствует действительности. Когда видишь, что у других фотографии лайкают, видишь их жизнь, что они веселятся, у них полно увлечений, то сам от этого страдаешь. Я не завидую, я просто не понимаю, что во мне не так, раз я никому не нужен. Дважды я получил 12 лайков и был на седьмом небе. Как будто кнопка Like для меня – навязчивая идея.
>
> Я не страдаю жаждой внимания, но было бы иногда приятно, если бы мною хоть капельку заинтересовались. Не знаю, наверное, я правда скучный. Я никогда не получал приятных комментов, только от родственников. У меня только три хороших приятеля, с которыми я редко вижусь, они обычно набирают по 60 лайков, и их все время хвалят. И те же люди, которые лайкают записи

моих приятелей, никогда не лайкают меня.

Facebook разрушает мою жизнь, он забирает все время. Но без него я не выдержу. Что мне делать? Надо стремиться к тому, чтобы убрать из жизни все, от чего портится настроение».

Должно быть, старая истина – все хорошо в меру – относится и к сетевым компаниям, социальным сетям и интернету. Для детей и подростков, как, впрочем, и для взрослых, просидеть весь вечер перед экраном – явный перебор.

«Тревожный звонок» в младшей школе. В нашем исследовании под названием «Социально-эмоциональное благополучие и обучение в старших классах» выявлена четкая связь между сведениями, полученными во время медицинских осмотров у пятиклассников, и одиночеством, депрессией, подавленностью и утомлением учеников старшей школы. Иначе говоря, подростки, которые уже в младших классах признавались школьной медсестре в том, что они мало себя ценят – если ценят вообще, – оказывались в седьмом, восьмом и девятом классе заметно более одиноки, подавленны, подвержены депрессии и утомленны, чем прочие.

Таким образом, можно утверждать, что низкая самооценка в возрасте десяти лет – оглушительно громкий сигнал тревоги, говорящий о том, что через несколько лет этот ребенок будет чувствовать себя крайне скверно и ему потребуется поддержка по меньшей мере на уровне попечительского совета школы. На начальном этапе есть много способов поднять самооценку, не тратя больших средств. Но уже несколько лет спустя справиться с плохим психическим самочувствием будет куда труднее, а если подросток или молодой человек заболеет и окажется в изоляции, расходы будут исчисляться миллионами евро. Я не понимаю, что сложного в этом математическом расчете, – но вместо того чтобы сохранять численность классов на приемлемом уровне, ее все время увеличивают, школьных психологов переводят из школ в поликлиники, хотя закон о попечительстве над учениками при этом ужесточили, а ставки школьных кураторов и вовсе остаются пустыми. На организации продленного дня экономят уже давно, а число школьных кружков нередко стремится к нулю. И если подумать о том, чем будет заниматься ребенок, который не попадет в сферу этого организованного взрослыми досуга и у которого дома по вечерам никого нет, то, наверное, многие из нас увидят в своем воображении маленькую фигурку, скорчившуюся возле какого-либо устройства с экраном.

Старшеклассники на пороге независимой жизни. Чем старше становятся дети, тем больше проблем у тех из них, кто одинок. У проблем, связанных с социализацией и психическим здоровьем, есть три общих неприятных свойства – сначала из одной проблемы образуется целый букет, потом из небольшой проблемы вырастает большая, а временные трудности приобретают хронический характер. Так происходит и с одиночеством. Если сначала это было «просто» одиночество, то в старших классах оно начинает порождать другие беды – страх перед людьми, синдром утомления, депрессию, ранние опыты с наркотическими веществами и различные проявления деструктивного поведения. Помимо того, что одна проблема разрастается во множество, даже мелкие огорчения превращаются в крупные неприятности, мешающие учебе. В старших классах временное одиночество нередко становится постоянным, как я уже упоминала в главе о хроническом одиночестве. Если вся система дружеских связей сложилась в первом полугодии, для тех, кто остался за ее пределами, ситуация редко когда может измениться.

Помимо страха перед людьми, который нередко принимает клиническую форму социофобии, кроме депрессии, хронической усталости, деструктивных мыслей и доходящего до крайности интереса к психоактивным веществам, у страдающих одиночеством старших школьников ослабленное физическое здоровье, меньшее количество увлечений – как спортивных, так и других, но больше случаев травли и отвержения и весьма спорное умение становиться невидимым, неслышным и отсутствующим для одноклассников и учителей.

Когда кто-то читает вслух список учеников, нередко можно услышать, как один, а то и не один ученик спросит: «А что это за Матти? У нас в классе что, еще и Матти есть?» Можно только догадываться, что чувствует подросток, когда те, кто каждый день сидит с ним рядом, даже не помнят его имени.

> «Где-то с год назад, в девятом классе, у меня нашли депрессию, главной причиной которой было одиночество. Я считал себя негодным человеком, с которым никто не хочет даже знакомиться. Все вокруг было серое, у меня даже не было сил быть вежливым, потому что никто на меня не реагировал».

С депрессией, подавленностью, нарушениями сна и другими медицинскими проблемами, возникшими из-за социальных и эмоциональных связей, можно пойти к врачу и получить помощь.

Одиночество диагнозом не является, из-за него не получится записаться на прием к врачу, хотя, согласно многим исследованиям, это мощный сигнал того, что, если не наступит скорых изменений, одинокому человеку вскоре понадобится врач для постановки диагноза и назначения лечения либо психического, либо физического заболевания, либо и того и другого. И поскольку социофобия и депрессия являются самыми частыми последствиями одиночества, давайте поговорим о них поподробнее.

Страх перед людьми и социофобия

> «Я боялся находиться в людных местах. Я изолировал себя от мира. Я проводил все свободное время за компьютером, чтобы не приходилось думать о том, насколько я в действительности одинок. Я думаю, что во время учебы в гимназии у меня была депрессия, но за помощью я не обращался.
>
> Я часто плакал и в течение двух лет не делал ничего, кроме как посещал обязательные уроки и после них бежал домой к компьютеру».

Различные формы страхов – наиболее часто встречающиеся у детей психические проблемы. Страхов бывает множество – это страх перед теснотой, высотой, темнотой, микробами, публичными выступлениями и т. д. Самый распространенный – страх перед общением, то есть перед людьми, или, если он развивается в нежелательную сторону, – социофобия, серьезная диагностируемая фобия. В детстве и юности от социофобии и от социального / эмоционального одиночества страдает примерно одинаковое число несовершеннолетних – от 10 до 30 %. Эта цифра, разумеется, не означает, что в одном отдельно взятом классе каждый третий ученик боится общаться, – она показывает, что практически каждый третий ребенок на каком-то этапе взросления сталкивается с серьезными проблемами в ситуациях взаимодействия с другими людьми. Тяжелая социофобия наблюдается обычно у 3–5 % подростков. Как и в случае многих других ранних психических нарушений, пик социофобии приходится на годы юности, в особенности на период обучения в восьмом классе общеобразовательной школы, когда усугубляются все стрессы, связанные с ростом личной независимости и требованиями социальной среды.

Что чувствует ребенок, который страшится общения? Обычно в этом случае говорят о том, что он боится выходить к доске перед всем классом или первым отвечать на вопрос учителя, ходить на дискотеки или участвовать в других подобных мероприятиях, где человек становится объектом для сравнения и разглядывания и где, допустив оплошность, можно потерять авторитет в глазах сверстников.

К примеру, эксперт по социальным фобиям и главный врач отделения детской психиатрии Клаус Ранта описывает этот страх как состояние, вызванное внутренним противоречием и являющееся в какой-то степени нормальным. Однако если страх

усилится до невыносимости, это может привести к возникновению различных симптомов. Наиболее распространенными являются приступы страха, беспокойство, бессонница, слабая концентрация внимания, панические атаки и более серьезные психиатрические симптомы.

Умеренное волнение является нормальной реакцией. Для хорошего результата даже полезно, когда перед выходом к доске или на сцену концертного зала в руках появляется легкая дрожь, щеки розовеют, дыхание учащается, а сердце колотится так, что его стук отдается в ушах. Может даже возникнуть мысль: «А не отменить ли мне эту затею? Не могу же я опозориться перед всеми, став посмешищем!» – однако если все же решиться, то обычно все получается, отчего повышается настроение и возникает уверенность в том, что и в следующий раз ты добьешься успеха.

Таким образом, волнение является обычным явлением, но страх – эмоция, которая находится на шаг дальше от волнения. Это пугающий шаг – сродни перелезанию с приставной лестницы на скользкую от дождя крышу. Страх мешает действовать. Уже не просто дрожат руки – сердце словно подскакивает к горлу, кровь приливает к щекам, в ногах ощущается слабость. Начинает прихватывать живот, болеть голова, и хочется сбежать отсюда как можно быстрее. Охватывает ощущение, что в любой момент может случиться непоправимое. Незабываемое чувство – и не из приятных.

Подобный страх, в особенности если приступ продолжается достаточно долго, уже наносит вред здоровью. Сильный страх, испытываемый в ситуации общения, препятствует возникновению социальных связей, мешает учебе, работе, общественной активности и просто обычной жизни. Молодые люди, испытывавшие подобные ощущения, часто остаются в одиночестве, потому что, сколько бы раз и куда бы их ни приглашали, страх перед тем, чтобы принять приглашение, слишком велик. В этом случае помимо хронически плохого настроения и ощущения собственной неудачливости возникает дефицит важных для социально-эмоционального развития дружеских связей. Не зная, как вести себя в компании, подросток не жаждет к ней присоединяться. Конечно, это состояние можно скорректировать психоактивными веществами, антигистаминными препаратами или другими подобными средствами так, что страх отступит, – но в итоге настроение только ухудшится, потому что, все-таки оказавшемуся в компании подростку будет по-прежнему непонятно, как себя вести. Эти способы самозащиты, в особенности применяемые без

консультации с врачом, плохи еще и тем, что полученный позитив от общения является не результатом собственных усилий или успеха, а следствием воздействия на организм химических веществ.

> «Выписанное мне лекарство слегка притупляет страх. Эти страхи возникают в публичных местах, обычно в центре города, где много людей. То есть я боюсь не мест, а людей. Наверное, в этот момент одиночество ощущается сильнее всего и я начинаю слегка впадать в панику. Повсюду люди, которые выглядят счастливыми. Компании, пары, семьи. Конечно, среди них есть и одинокие, но их обычно не замечаешь. Я просто вижу, что я сам одинок, и страх только усиливается. Одновременно я ощущаю сильный стыд и мне кажется, что со мной что-то не так, раз мне не встретился "мой" человек».

Социальные фобии проявляются на трех разных уровнях: психическом, или уровне мыслей и чувств; физическом, или уровне вегетативной нервной системы; и поведенческом уровне.

Мысли и чувства сосредотачиваются на страхах, предрассудках и нежелательных сценариях – на том, что может случиться ужасного. Сознанием овладевает ужас, начинается паника. Как если бы что-то внутри тебя приказывало бежать со всех ног. Человеку, охваченному паникой, очень трудно контролировать себя. Власть захватывает вегетативная нервная система, которая заставляет кровь приливать к щекам, руки – трястись, голову – кружиться; во рту пересыхает, а сердце бьется из последних сил. Позитивные мысли и самоуважение кажутся очень далекими.

Все эти мысли и ощущения, пробуждающиеся во время приступа социофобии, приводят к тому, что человек либо пытается не оказываться в подобных обстоятельствах, либо придумывает способ обезопасить себя. В этом случае говорят об избегающем или о защитном поведении. Избегающее поведение в соответствии со своим названием означает, что подросток считает за лучшее каким-то образом выйти из трудной ситуации или любыми путями избегать попадания в таковую. Но при этом он не получает опыта удачного общения. Если боишься стать частью компании, невозможно добиться успеха и обрести уверенность в том, что и в следующий раз получится удачно провести время с приятелями.

Защитное поведение в какой-то мере представляет собой способ замаскировать избегающее поведение. Подросток идет в

компанию, но для смелости выпивает или все время смотрит себе под ноги, уклоняется от ответов на вопросы, попыток завязать знакомство или разговоров на тему, которая может вызвать споры или интерес и, соответственно, дополнительные вопросы. Иногда, отвечая перед всем классом у доски, школьнику нужно непременно держаться за что-то: спинку стула, ближайший стол или планку доски. Если отпустить спасительную опору, возникает ощущение, что подгибаются колени, кружится голова, пропадает дар речи или что просто все будет испорчено. Также защитным поведением в случае риска панических атак является привычка располагаться поближе к двери, чтобы при необходимости быстро удалиться.

Социальные фобии, таким образом, могут привести к одиночеству: если не осмеливаешься никуда выйти, становишься одиноким. Но точно так же одиночество может усилить социальную фобию. Как и многие печальные явления, круг, образуемый одиночеством и социофобией, замыкается быстро и эффективно.

> «Одиночество ведет к самоизоляции и самообвинениям, которые вызывают депрессию, страхи или панический синдром и в итоге приводят к саморазрушению».

Молодые люди, страдающие социальной фобией, более критичны по отношению к себе, чем окружающие, и обычно уже заранее готовятся потерпеть неудачу в ситуации общения. Последнее означает, что, с точки зрения этих подростков, бессмысленно даже и пытаться участвовать в социальной деятельности, потому что все равно ничего не выйдет. Критическая оценка собственного поведения и внешности заставляет подростка, идущего в праздничной толпе в рождественские дни, думать, что взгляды и мысли всех людей вокруг направлены на него одного, потому что у него странная прическа, неказистые сапожки, смешная походка, слишком высокий рост – у него все слишком, он не такой, как все, и поэтому социально непригоден.

Этот страх перед разоблачением собственной фобии или неподобающего, по собственному мнению, поведения почти всегда приходит в таких же социальных обстоятельствах, которые в свое время и спровоцировали возникновение фобии. Страх может возникнуть после неудачного выступления перед классом, из-за чьей-то попытки заставить школьника повторить этот опыт и еще более сокрушительного провала. Согласно классической теории научения, каждое новое фиаско и даже страх поражения и

последующее решение не оказываться в подобных ситуациях активируют старый страх и связанные с ним психосоматические симптомы. Человек сам понимает, что его боязнь является беспричинной и чрезмерной, но чувства побеждают разум – ситуация становится невыносимой.

Таким образом, социофобия ничем не отличается от других фобий. Обычно, рассказывая будущим педагогам о фобиях, я использовала в качестве примера свою собственную боязнь мышей. Студентам было проще отождествить себя с чьей-то личной историей, а мой страх перед мышами ничем не уступает другим фобиям. По статистике и у многих из вас, дорогие читатели, или есть, или когда-то была какая-либо фобия. У меня она связана с мышами.

Все началось классическим образом. Гостя в деревне у бабушки, мы с двоюродными сестрами в одних купальниках отправились в сауну. Сначала надо было сделать веники, а, поскольку подходящие березы росли вдоль лесной тропинки, мы надели резиновые сапоги. И мышка, притаившаяся в сапоге брата, побежала вверх по моей голой ноге. Уй мамочки!

Обычно фобии требуют закрепления, что произошло и в моем случае, когда в конце лета я одна отправилась на стареньком пригородном поезде из родного городишки в большой по нашим меркам Турку в гости к кузинам. Вечером мы читали при свете фонарика библиотечную книжку о старинных пытках. В числе прочего там рассказывалось, как людей помещали в большие горшки, полные мышей, и те сначала выедали глаза, уши, а потом и вовсе съедали человека – заживо. Омерзительно и жутко.

С тех пор прошло лет 30, но до сих пор годы и разум отступают, стоит мне увидеть мышь. Последствием такого свидания становятся паническая атака (по меньшей мере) и несколько ночей кошмаров. Разумеется, как и любой страдающий фобией, я знаю, что моя реакция чрезмерна и эта мышь не съест меня заживо, но уж если страшно – то страшно, и ничего с этим не сделать. Фобия есть фобия, и ни упреки типа «ну что ты как дитя малое», ни призывы взять себя в руки ее не вылечат. И то, что коллега любит рассказывать страшилки о крысах размером с кошку, которые в прыжке перегрызают сонную артерию, не решат мою проблему, а лишь усугубят ее. Мой друг, психотерапевт, уверял меня, что за две зимы, когда мы будем строить наш дом и временно жить в очаровательном, но крайне запущенном особняке на побережье, я излечусь от страха перед мышами. Постепенное привыкание к их присутствию, несомненно, поможет. Но мне не помогло. Хотя, подозреваю, причина была в моем личном неприятии этой «терапии», а не в том, что это был

неправильный метод излечения фобии. Нужно постепенно, поэтапно двигаться к цели – избавлению от страха перед чем бы то ни было.

Если социофобия принимает тяжелую форму, приходится пересматривать и процесс школьного обучения ребенка. К счастью, сотрудничество учителей, врачей и родителей в данном случае весьма эффективно: принятые ими решения говорят о большой находчивости и уважении к ребенку. Одна учительница рассказала мне, как они с родителями соорудили целую систему для видеоконференций, чтобы помочь ученице, которая страдала от серьезной социофобии, особенно обострявшейся в классе. Примерно таким же образом, как ученики маленьких школ на архипелаге Турку могут изучать иностранный язык или основы религии на уроках, транслируемых с материка, эта девочка получила возможность участвовать в жизни класса на расстоянии. Поначалу связь была односторонней, но постепенно другие ученики стали слышать ее вопросы, ответы и комментарии. То, что у нее сохранилась связь со своим классом и преподавателем, помогло ей со временем вернуться в класс. Нередко «со временем» становится волшебным словом при освоении социальных навыков и борьбе со страхом. Если человека с фобией бросить «на растерзание львам», положительных изменений ждать не стоит. Напротив, преждевременное и слишком сильное впечатление может свести на нет достигнутые успехи.

Янетте. Эта пятиклассница глубоко одинока и страдает социальной фобией. Я договорилась встретиться с ней в школе, в знакомом ей помещении, где обычно проходили ее беседы с коррекционным педагогом и психологом. Бóльшая часть ее одноклассников успела пообщаться со мной ранее, чтобы девочка знала, что она не единственная участница исследования и не какая-то особенная, что от нее требуется не больше, чем от других.

Мне пришлось долго ждать, пока она шла из класса на встречу со мной. Мы договорились, что каждый участник, возвращаясь в классную комнату, отправляет ко мне следующего. Обычно на смену уходило две – три минуты, но в случае Янетте – все двадцать. Я не знаю, топталась ли она от неуверенности за дверью, но когда она наконец постучалась и я пригласила ее войти, девочка осталась на пороге. И только когда зазвонил звонок и коридор заполнился школьниками, Янетте осмелилась зайти и закрыть за собой дверь. Первые полчаса я говорила одна, рассказывая, каково это, если ты очень робкая и боишься, что кто-то подумает о тебе плохо, посмеется над тобой или еще что-

нибудь.

Янетте призналась, что она именно такая, очень странная и у нее никогда ничего не получается. С ней что-то не так, ведь она же всегда старается быть вежливой и дружелюбной и стоять в кружке с другими девочками, но потом всегда что-нибудь случается или она делает что-то ужасное, и все идет насмарку. Если бы она могла, она хотела бы петь в какой-нибудь группе – в качестве солистки, не в хоре, – потому что у нее хороший голос и взрослые, которые слышали, как она поет, очень ее хвалили. Но если она пытается, допустим, петь соло на уроке, что-то не ладится, голос пропадает или начинает срываться, и все смеются. И того, чего она больше всего хочет, она одновременно боится до смерти.

По мнению Янетте, она настолько странная и страшненькая, что все на нее пялятся, и это ужасно. Она пытается быть как можно более незаметной и избегает взглядов в глаза, но все равно ей кажется, что все на нее смотрят и обсуждают ее между собой. Я спросила, что, по ее мнению, такого странного или страшного в ее внешности. Она посмотрела мне в глаза и сказала: «Но вы же сами видите, что у меня не все в норме». И в этом, к слову, Янетте была права, «нормально» она точно не выглядела. Она выглядела так, как будто только что вернулась с фотосессии моделей. Янетте была поразительно красива, а красота иногда заставляет детей быть жестокими к ее обладателю.

Депрессия

> «Мне 19 лет, но моя молодость, а заодно и вся жизнь, уже позади. Я еще ничего не испытала, я одинока, у меня фобии и, возможно, депрессия. У меня никогда не было ни одного друга и никаких подростковых приключений. Ничего, никогда. Я так одинока, что испытываю физическую боль, я так хочу умереть, что плачу. Я уже не могу выносить эту жизнь, потому что она день за днем проходит мимо, и мне страшно. Мне реально страшно, потому что я не хочу жить одна. В последние десять лет меня никто не обнимал и не держал за руку, я чувствую, что я для всех ничтожество. Я тоскую по близости и прикосновению, но я ничего не могу изменить. Больше всего я хочу вернуться в прошлое и избавиться от той роли "тихой девочки", которую я играла всю свою никчемную жизнь».

О депрессии говорят много. Для части школьников депрессия – нечто богемное, трендовое и потому позволительное – «я в та-акой депре, что вообще ничего к экзамену учить не могу, мне нужно сейчас побыть без напрягов, пообщаться с друзьями и немножко покачаться в тренажерке – и все». В состоянии депрессии, действительно, сил на учебу не хватает, но и на общение с друзьями и на спортзал энергии тоже не найдется. Настоящая депрессия – никак не «в тренде». Это нечто настолько ужасное, что никто не будет пользоваться ею в качестве повода сходить в тренажерный зал. Настоящая депрессия сделает черное еще чернее, иногда не будет сил даже на слезы, как бы ни хотелось выплакаться. Истинная депрессия – черный мешок, из которого не выбраться, как бы ты этого ни хотел. А иногда выбираться и не хочется.

В соответствии с критериями диагностики подтверждение диагноза «депрессия» требует наличия двух симптомов из трех при условии, что они проявлялись в выраженной форме и на протяжении длительного времени. Эти симптомы – подавленное настроение, неспособность наслаждаться и испытывать интерес, безынициативность и утомление, вызываемое даже незначительными усилиями. Вышеперечисленных симптомов как таковых для постановки диагноза еще недостаточно: в зависимости от степени серьезности депрессии должны присутствовать и многочисленные дополнительные симптомы. Для легкой формы депрессии достаточно подтвердить половину

основных симптомов, для депрессии средней тяжести – чуть больше. Тяжелая депрессия диагностируется при наличии большей части следующих дополнительных симптомов:

• ослабление концентрации и внимания;
• ослабление уверенности в себе;
• ощущение собственной незначительности и самообвинение;
• мрачные и пессимистические мысли о будущем;
• ожидание смерти, мысли о самоубийстве, попытки суицида (склонность к саморазрушению);
• нарушения сна;
• плохой или, наоборот, слишком хороший аппетит;
• моторное возбуждение или торможение.

Человек с развитой эмпатией начинает переживать уже при чтении списка симптомов одиночества. Признаки же депрессии заставляют переживать еще больше. Если одинокому еще можно помочь многочисленными «домашними методами» – общением, приглашением, предложением присоединиться к компании или заняться чем-то вместе, то юношу или девушку в состоянии депрессии это не спасет. Таким людям ни в коем случае нельзя говорить «возьми себя в руки», «отправляйся на пробежку, это бодрит», «тебе просто надо прекратить потакать своей лени» и другие подобные неумные и наивные вещи. Сказать подобное человеку, находящемуся в депрессии, – все равно что опрокинуть на него ведро холодной воды и потом нахлобучить эту посудину ему на голову или сказать кому-то в инвалидной коляске: «Давай, пробегись, все у тебя получится, если постараешься».

В депрессии человек не может взять себя в руки и стать веселым и бодрым, ему для этого требуется помощь. В случае тяжелой депрессии помощи требуется много и в течение длительного времени. Депрессия, конечно, может и сама по себе понемногу «отпустить», однако ей свойственны рецидивы, и, к сожалению, они зачастую оказываются более продолжительными и серьезными. Чем больше было депрессивных периодов, тем вероятнее следующий рецидив. И чем небрежнее подход к лечению, чем дольше депрессию скрывают от окружающих и преуменьшают ее значение, тем вероятнее ее возвращение.

У юных симптомы депрессии практически такие же, как у взрослых. Но у подростков депрессия чаще проявляется в виде раздражительности – они воспринимают реакции других людей более болезненно и остро, чем старшие. Человеку в депрессии кажется, что весь мир ополчился против него, что все только и думают о том, как бы его задеть. Для такого подростка вопросы, вызванные беспокойством, могут звучать подобно обвинению, и

он будет считать, что учителя или родители, волнующиеся по поводу успеваемости или невыполненных заданий, сомневаются в его способности хорошо себя вести, правильно жить и вообще быть личностью.

Заболевая депрессией, подросток бросает свои увлечения, компанию, друзей, забывает прежние привычки и ценности. Успехи в школе нередко теряют значение, будущее перестает волновать, ведь энергии так мало, что становится трудно справляться и с сегодняшними неприятностями. Сон нарушается – либо постоянно хочется спать, либо вообще не заснуть, или же вечером никак не улечься, а утром – невозможно проснуться в школу. То же самое может произойти и с приемом пищи – или аппетит пропадает вовсе, или начинаешь «заедать» плохое настроение конфетами и чипсами, глушить сладкими напитками, печеньем, гамбургерами и всем, чем только можно. Наркотики влекут сильнее, чем раньше, потому что они хотя бы ненадолго поднимают настроение.

> «Я живу один, и у меня фактически нет здесь ни одного настоящего друга. Мне никто не звонит – только родители и брат, да еще телефонный маркетинг. Я много пью, главным образом из-за одиночества и собственной робости. Робким я был с детства. В молодости многие любили пошутить над тем, что я все время молчу, но меня это угнетало. Мне было что сказать, но это излишнее внимание и шутки только портили дело. В итоге меня начали дразнить в школе, и я окончательно замкнулся.
>
> Однажды в старших классах, под конец школы, я впервые напился. И вдруг оказалось, что я общительный и разговорчивый и ко мне все нормально относятся. Алкоголь помогал знакомиться с девушками, потому что иначе я не осмеливался. Потихоньку я начал верить, что я нравлюсь людям только тогда, когда выпью. Трезвый, я молчаливый и скучный. Так эта привычка ко мне и прицепилась».

Из молодежи бóльшая часть попробовала алкоголь до того, как им исполнилось 18. Для большинства алкоголь не представляет собой проблемы; кроме того, в настоящее время все больше молодых людей решает придерживаться полной трезвости. Еще 20 лет назад некурящий и непьющий молодой человек был исключением и вполне мог оказаться в изоляции. Отказ от употребления крепких напитков и табака считали признаком того, что человек либо сильно верующий, либо рохля,

либо странный. Сейчас такое поведение – доминирующая тенденция, и трезвенники пользуются популярностью.

Одиночество и алкоголь связаны друг с другом, однако эта связь не такая прямая, как связь между одиночеством и депрессией. Подобно автору вышеприведенной цитаты, некоторые употребляют алкоголь, наркотики или т. п., чтобы преодолеть робость в компании. В ряде случаев такие подростки завоевывают себе место в компании, хотя со временем перестают употреблять алкоголь. Если, пытаясь присоединиться к компании, подросток получает позитивный опыт социализации, который в дальнейшем закрепляется без употребления психоактивных средств, ему удастся даже полностью избавиться от одиночества, но может получиться и так, как в упомянутом выше примере. Психоактивные вещества превратятся в инструмент, постоянно необходимый для общения, а без него человек будет ощущать себя иным – никому не интересным и даже не обладающим необходимыми для социализации качествами. Алкоголь может стать его постоянным спутником.

Как зарубежные, так и финские исследователи отмечают четкую разницу в характере употребления алкоголя неодинокими и одинокими молодыми людьми: первые могут в целом выпивать даже чаще, чем вторые, но делают это в компании и небольшими дозами. Одинокие молодые люди напиваются в одиночестве, иногда усиливая действие алкоголя лекарствами или наркотиками. Небольшое количество крепких спиртных напитков может благоприятно сказаться на общении, хотя, конечно, рекомендовать это средство нельзя, но то, что человек сидит один в своей комнате или отправляется в уединенное место, чтобы там напиться, вызывает серьезное беспокойство. Самые дурацкие и деструктивные идеи обычно возникают именно в такой ситуации; по крайней мере, можно натворить глупостей, последствия которых будут разрушительными для социальных связей и репутации.

> «Я вправду очень одинок и снимаю угнетенное состояние, напиваясь дома по пятницам до такого состояния, что ничего не могу вспомнить. У меня есть скверная привычка писать по пьяни в Facebook такие посты, при виде которых мне назавтра становится плохо и стыдно. Эта похмельная депрессия обычно длится трое – пятеро суток, на следующий день я вообще не могу встать, ничего не ем, а просто лежу. На работу выходить страшно, потому что в Facebook у меня среди френдов есть и коллеги. Обычно я в пьяном виде звоню

таким людям, с которыми обычно даже дела иметь не хочу. То есть мне нужно внимание».

Заколдованный круг. Одиночество, социальные страхи и депрессия – все эти состояния заставляют человека замыкаться и покидать привычный круг общения, то есть совершать поступки, противоположные действиям, необходимым для того, чтобы избавиться от этих проблем. Страдающему от одиночества нужно общество, страдающему от социальных страхов требуются ситуации, в которых он чувствовал бы себя в безопасности и мог бы упражняться в том, как вести себя в компании, и анализировать свое настроение, находясь среди людей. Человек в депрессивном состоянии нуждается в близких друзьях и приятелях, способных помочь ему «держаться на плаву», но из-за депрессии он не может поддерживать необходимые ему связи. Эта троица – одиночество, социофобия и депрессия – образуют заколдованный замкнутый круг.

«В 14 лет я заболела депрессией и анорексией и после этого в той или иной степени страдала одиночеством. Я больше не могла поддерживать отношения с другими людьми, и теперь, когда мне 21, мучаюсь из-за того, что осталась совсем одна.

В принципе, со мной все в порядке. Я не могу сказать, что я некрасивая или толстая, я просто робкая девушка, потрепанная депрессией. Но мне кажется, что я попала в замкнутый круг, из которого нет выхода. Я неважно учусь, и у меня практически нет знакомых. Я хочу, чтобы у меня были друзья, чтобы был любимый. Я же не настолько плоха, чтобы этого не заслуживать. Но попытки завязать новые отношения пугают и действуют угнетающе. Мне трудно знакомиться. И все это так часто было впустую, что я теряю остатки уверенности в себе.

Мне досадно, что я не умею и не решаюсь жить. В мире столько всего, но мне ничего не перепадает. И поскольку меня никто не знает, то и помочь никто не может. Потому что по моему виду не поймешь, что я одинока. Депрессия, одиночество и анорексия забрали у меня столько лет жизни… Так жаль, что я потеряла целых восемь лет. Но это не было моим выбором. Возможно, я еще могу как-то выкарабкаться, но не знаю как».

Как социофобия, так и одиночество делают нас более чувствительными в условиях, когда близость других людей

ощущается – обоснованно или беспричинно – как угроза. Обстоятельств, в которых возникает реальная или воображаемая угроза, мы, разумеется, стараемся избегать. Мы озабочены самосохранением, однако, когда цель уже достигнута и избежать общения удалось, следующая эмоция – обратная: «опять я не осмелился, не смог, не подошел». Чувство неудачи и собственной непригодности только усугубляет подавленность и депрессию.

Одинокие относятся к ситуациям общения с бóльшим цинизмом и с меньшим доверием к другим участникам взаимодействия, дают более негативную оценку себе и окружающим и ожидают, что их отвергнут с большей вероятностью, чем других. С точки зрения одиноких, причина неудачи кроется в них самих, и они часто ведут себя таким образом, чтобы вероятность неприятия их возросла, – обособленно, агрессивно, асоциально. Депрессия приносит с собой саморазрушительные мысли, а иногда и действия. Одно из наиболее частых – нанесение себе порезов.

Каждый двадцатый мальчик в юности наносил себе порезы с целью избавиться от плохого настроения. Среди девочек каждая десятая хоть раз попробовала резать себя. У кого-то это начинается в состоянии опьянения или во время ссоры с молодым человеком / девушкой, у кого-то – когда одиночество, страх и депрессия становятся невыносимыми. Физическая боль и вид крови по какой-то причине приносят недолгое облегчение. Обычно подростки перестают наносить себе порезы, когда понимают, какие далекоидущие последствия имеют эти действия, или когда близкие обращают внимание на проблемы подростка и пытаются помочь ему. Исследования показали, что к нанесению себе порезов наиболее часто прибегают из-за одиночества и низкой уверенности в себе.

Оказавшись в заколдованном круге одиночества, социофобии и депрессии, подросток может ощущать себя настолько одиноким и покинутым, что теряет способность принимать помощь, даже если ее предлагают. Чувство одиночества может парализовать так сильно, что вера в собственные силы исчезнет. Вот рассказ одной девушки, описывающий боль, которую порождает одиночество, и то чувство, когда нет сил принять даже предлагаемую помощь:

> «Я лежу на дороге, на груди у меня огромный камень. Он придавливает меня к земле. Не дает дышать. Это невыносимо. Этот камень никуда не катится. Его бока покрыты мхом. Он нашел свое место.
>
> Рядом останавливается старик. Бородатый и добрый. В поношенных брюках и сапогах. "Девочка, тебе

помочь?" – "Нет, спасибо". Я улыбаюсь и сдерживаю шум своего дыхания до тех пор, пока старик не уходит. Это несложно. Сложно снова начать дышать.

Когда-то, в самом начале, я пыталась выбраться из-под этого камня. Теперь привыкла. И так нормально.

"Почему ты не выбираешься оттуда? – спрашивает светловолосый парнишка. – Тебе что, не больно?" Больно. Но жизнь – это выбор. Надо жить в соответствии с выбором.

Однажды вечером мне было нужно пошевелить поврежденной рукой. Мне мешали ползающие по ней муравьи. Но тогда шевельнулся и камень. Мой мир содрогнулся. Я испугалась и замерла. К муравьям тоже можно привыкнуть.

Камень давит мне на грудь. Кожа расчесана до крови. По ночам земля становится холодной. Когда утром я проснулась, я была покрыта инеем, а рядом стояли лакированные башмаки, аккуратно так зашнурованные. "Девочка, ты чего тут лежишь?" – "Мне не выбраться", – отвечаю. "Но почему ты довела себя до такого состояния? Кто тебя будет оттуда вытаскивать? Общество? За счет налогов? Ты думаешь, им нет лучшего применения?" Откуда я знаю? На меня нельзя вешать ответственность за это решение.

Приходят трое докторов и измеряют пульс. Давление. И холестерин. "И как мы сегодня себя чувствуем? – спрашивает тот, что в центре троицы, глядя на часы. – Консилиум в три, надо еще успеть кофе попить", – добавляет он, обращаясь к своим часам. Или к коллегам? Я опять не понимаю. "Я вам выпишу сальбутамол, для облегчения дыхания, – говорит самый молодой из них. – Купите сразу две упаковки, выйдет дешевле"».

Этой истории уже несколько лет, однако государство до сих пор работает по этому принципу. Помощь при одиночестве, депрессии или тяжелом психическом состоянии можно получить лишь тогда, когда становишься помехой другим. От молодежи ждут, что она сама справится, значение имеют только физические симптомы, лекарство стоит дешевле, чем время взрослого человека, классы меньшей комплектации и школьные кураторы и психологи.

Одиночество и физическое здоровье

Таким образом, влияние одиночества на психическое самочувствие очень многообразно, что было доказано множеством исследований. Часть проблем проявляется вместе с одиночеством – то есть нельзя сказать, является ли социофобия следствием одиночества или наоборот, но, например, связь одиночества с депрессией более понятна. Продолжительное и глубокое одиночество всегда является предвестником депрессии. Это, разумеется, не исключает того, что одиночество, последовавшее за депрессией, может быть еще глубже, чем ощущение социальной изоляции, отмечавшееся до болезни. Особенно легко депрессия отдаляет от дружеских компаний и круга приятелей в юном возрасте, когда сети социальных контактов еще непрочны и после выздоровления возврата к прежним отношениям, похоже, не происходит. Или же для этого требуется много усилий и изрядная помощь.

Воздействие плохого настроения на психическое самочувствие вполне понятно. Возможно, несколько труднее будет понять то, что, если человек ощущает душевную боль, это может подорвать и физическое здоровье. Однако, если мы вспомним хотя бы связанное с одиночеством желание резать себя, эта связь станет очевидна: душевная боль так сильна, что она заставляет наносить себе телесные раны. Чувство, что боль хоть ненадолго перемещается из души в тело, воспринимается как облегчение. Многие одинокие охотно променяли бы свое одиночество на перелом руки или ноги. Возможно ли, что продолжительная душевная боль заставляет болеть и наше тело?

По мнению американского нейропсихолога Джона Качоппо, одиночество приводит к физическим болезням. Я уже упоминала раньше его хорошо обоснованные доводы, представленные в США в 2014 г.: 5 % случаев преждевременной смерти объясняются загрязнением воздуха, 20 % – лишним весом и 40 % – одиночеством. Таким образом, одиночество очень сильно влияет на состояние здоровья всей нации. Правительство обращало на это внимание и даже создало рабочую группу, в задачи которой входило проанализировать, насколько у тех, кто проживает один, риск изоляции и развития заболеваний больше, чем у остальной части населения. По мнению Качоппо, проживание в одиночестве является с медицинской и с социальной точек зрения фактором риска, но негативно влияет именно одиночество – настоящее, субъективно воспринимаемое одиночество, состояние душевной подавленности, – а не то, что человек проживает один. Согласно

Качоппо, одиночество может ослаблять иммунитет, увеличивать риск сердечно-сосудистых заболеваний и количество лейкоцитов в крови, влиять на гормональные и защитные механизмы, способствовать заболеванию шизофренией, маниакально-депрессивным расстройством и, в дополнение к психозам, болезнью Альцгеймера. Если мы начнем перечислять все связанные с одиночеством расстройства личности, мы обнаружим массу исследований, посвященных одинокому детству и юности «школьных стрелков», убийц собственных семей и просто убийц. Я бы очень хотела, чтобы это было преувеличением, но увы.

Качоппо много писал об одиночестве, его причинах и последствиях, а до того, как написать, провел не одно исследование. Интересующимся я особенно рекомендую его работу «Одиночество: природа человека и потребность в социальных связях» (Loneliness – Human Nature and the Need for Social Connection). Тираж этой книги, замечательной с научной точки зрения и убедительно написанной, уже давно перевалил за миллион. В одном из наиболее интересных исследований, проведенных Джоном Качоппо, активность мозговой деятельности одиноких и неодиноких людей фиксировали с помощью магнитного томографа в моменты, когда им демонстрировали изображения сцен общения. Одни фотографии запечатлели мужчин и женщин, которые веселились и наслаждались друг другом, а другие – людей в неприятном или двусмысленном положении и потому несчастных, рассерженных или раздраженных. Мозг одиноких реагировал именно на мучительные и печальные ситуации, тогда как центр удовольствия в мозге участников контрольной группы активизировался при виде радостных и довольных людей. Одинокие обращали внимание на тягостное, проблематичное и томительное, тогда как люди неодинокие, с социальными связями, реагировали на то, что производило хорошее впечатление. Можно сказать, что несчастный человек в плохом расположении духа видит вокруг только самые мрачные проявления жизни и заранее ожидает, что подобное случится и с ним. А когда мы чувствуем себя удачливыми, беззаботными и в безопасности, мы сосредоточиваемся на тех вещах, которые улучшают настроение еще больше.

Было бы замечательно, если бы внимание одиноких концентрировалось на ситуациях, способных помочь избавиться от одиночества, а не на том, что дает пищу для дурного настроения и еще больше его портит.

Заразно ли одиночество

Многие физические заболевания являются заразными. Можно ли заразиться одиночеством примерно таким же образом, как гриппом, свинкой или корью?

По данным исследований, такое возможно. Разумеется, механизм переноса инфекции здесь иной, но есть подтверждения того, что пребывание рядом с одиноким и несчастным человеком способствует возникновению уныния и подавленности. Когда тебе постоянно рассказывают о проблемах, замеченных недостатках, несправедливом обращении и печальном настроении, то и сам начинаешь обращать все больше внимания на эти моменты. И если ты часами слушаешь излияния коллеги, твердящего о несправедливости начальника и о том, что администрация надзирает, хотя должна обслуживать, а в столовой готовят безвкусную и малопитательную еду, то любой приказ или предложение «несправедливого» начальника, просьба администрации отправить списки отпускников или слегка подсохший салат из тертой моркови заставят вас вспомнить эти жалобы.

В обширном исследовании Качоппо было показано, что одинокие нередко искали общества других одиноких, однако это, как можно было бы подумать, не облегчало, а, наоборот, усугубляло их состояние. Объяснение, быть может, связано с вышеописанными процессами активации головного мозга, а возможно, и с тем, что отчаяние и угнетенность только нарастают. В любом случае коллектив склонен выдавливать социально изолированных и одиноких людей из своей среды в зону, где уже есть много одиноких. До того как одинокие отрывались от коллектива окончательно, их плохое настроение и угнетенное состояние усугублялись одиночеством других маргиналов. И даже люди, ранее одиночества не испытывавшие, но по той или иной причине попавшие в среду одиноких, начинают понемногу усваивать модель поведения одинокого человека.

Откуда берется одиночество

Почему же одни одиноки, а другие – нет? Исследования Качоппо дают этому некие вероятные объяснения, но причин, возможно, существует намного больше. Зависит ли одиночество от степени внешней привлекательности и навыков человека, от отсутствия у него каких-то свойств, или же он действительно виноват сам? Делаю ли я что-то не так и поэтому заслужил свое одиночество, или виновники – мать, отец, приятели, учитель, сосед или еще кто-нибудь?

Ответ будет примерно такой же, как на вопросы о том, почему я попал в 6 «Б» класс вместо 6 «В», или почему для меня урок математики – сплошное мучение, а рисование – самое любимое занятие. Одиночество может быть вызвано случайным стечением обстоятельств либо же одним из тех факторов, которые обусловливают одиночество других людей. Эти часто повторяющиеся факторы перечислены ниже.

Ситуативные факторы

«Моя семья переезжала трижды – до того как во втором классе закончилось первое полугодие, я сменил три школы и три квартиры. В первых двух школах я был вполне общительным и у меня были друзья. Оказавшись в третьей школе, я стал отверженным, которого все дразнили, и не мог завести друзей. Это продолжалось все годы учебы, и потом я уже никому не мог доверять».

«Несмотря на юный возраст, я в своей жизни переезжал раз 20 с лишним. И даже если где-то удавалось с кем-то зацепиться, все это быстро заканчивалось вместе с переездом. В какой-то момент я мог уговорить приятелей пойти со мной куда-нибудь, только если обещал купить им что-нибудь в магазине.

В младших классах меня дразнили из-за того, что я был коротышкой, и, конечно, это не прошло даром. В старших классах это продолжалось, пока я не остался на второй год. До того я был почти как ребенок с СДВГ, совсем неуправляемый, но у меня были приятели, и мы постоянно находили чем заняться. Когда я остался на второй год, все это прекратилось, к тому же пришлось сменить школу. Мне вдруг стало ясно, что я хуже других, потому что второгодник и старше одноклассников. Прежде я всегда думал: как это человек может так отстать, чтобы его оставили на второй год… Но вот ведь я же и отстал.

После этого друзья пропали и я, наверное, год сидел дома и никуда ни с кем не ходил. В школе всегда запросто можно было наврать, чем я занимался на выходных, и этому верили. Но на самом деле все было иначе».

Отличие от других и восприятие своей непохожести

«Если бы это от меня зависело, я бы с большим удовольствием прожил такое детство, когда меня не считали бы странным, потому что я не хотел носить вещи неоновых цветов, и когда меня приглашали бы на дни рождения. Я ходил в спортивное общество, организованное неправильной партией[7]. И главное – у меня были слишком хорошие отметки (пожалуй, это все, что у меня было)».

«Другие люди никогда меня не понимают, они говорят, чтобы я шла гулять и наслаждалась жизнью. Но если ты некрасива, то это ощущается, как миллион склизких червей и улиток, которые ползут по твоей коже, острой болью глубоко под кожей, и тогда возникает чувство, будто ты вся искорежена и хочешь выкрутить себе все конечности. Прикосновение одежды позволяет ощутить каждую точку тела, даже с закрытыми глазами и поднятыми вверх руками. Я ненавижу свое тело, я не ощущаю его своим».

«Я признаю, что я не идеален. Я сам совершал поступки, после которых люди наверняка подумали, что со мной не стоит иметь дела. Я вспыльчивый, ленивый, я вечно красный, когда раздражаюсь, если мне что-то не нравится, и иногда, когда старые друзья зовут меня куда-то с ними пойти, я мог просто отказаться, потому что хочу быть один, не знаю, почему я так делал, но теперь я натурально что хотел, то и получил, я одинок, и чем дальше, тем больше. Мои старые друзья меня забыли ради новых знакомств. Мне даже говорить становится сложно, потому что я нечасто это делаю».

Социальные и когнитивные навыки, усвоенные и приобретенные

«Меня довели до одиночества моя безграничная самокритичность, необщительный и робкий характер, отъезд немногих друзей на учебу в другой город и ощущение своей полной неспособности к общению. Год альтернативной службы в должности школьного помощника в спецшколе и упражнения в общении с "приятелями" по музыкальной группе, к счастью, помогли в развитии социальных навыков и уменьшили склонность к бормотанию и заиканию, и я даже принял вполне серьезное решение касательно того, что моей необщительности и (нередко весьма болезненному) одиночеству нужно положить конец. Возможно, через полтора года я решусь называть этих ребят из группы просто приятелями, без ехидных кавычек».

«Может ли в некоторых случаях оказаться так, что в школе зависть других учеников к тем, кто хорошо выполняет задания, приводит к тому, что их оставляют в одиночестве до тех пор, пока этот ученик усилиями других не сломается или не сменит школу? Эта проблема возникает до перехода в гимназию и иногда, но тоньше, проявляется в трудовом коллективе».

Социальная репутация

«Что может помочь нам, одиноким, лучше всего? Я знаю, что никому нельзя показывать, что ты одинок, иначе будет плохо. Сейчас у людей так мало сочувствия, что одиночество считают явлением недостойным и жалким.

Это какой-то замкнутый круг – если нет ни одного приятеля, то их и не завести. Ну и вот нужно уметь как-то врать другим, что тебя знают и любят, даже если это не так, и стараться скрывать, как обстоят дела на самом деле. Но потом, если кто-то случайно заметит, что никаких приятелей у меня нет, он всем расскажет, и все усилия – насмарку».

«Я всегда был достаточно замкнутым, и у меня никогда не было настоящих друзей. Жизнь меня не баловала. В школе я по-прежнему оставался одиночкой: несколько приятелей не в счет – среди них не было ни одного друга. В седьмом классе началась травля. Меня так и норовили задеть, обзывали недоразвитым и еще по-всякому. Те, кто меня дразнил, начали разносить такие слухи, что моя репутация в родном городе и до сих пор чернее черного. Когда я туда приезжаю, даже сейчас, многие, увидев меня на улице, обзываются.

Потом я уехал учиться в другой город, и там у меня появилось несколько приятелей, с которыми у меня и до сих пор хорошие отношения; правда, я с ними особо не общаюсь, потому что они все далеко живут. Мы созваниваемся примерно раз в год, чтобы поболтать, и все, так что и с ними, как мне кажется, у меня нет ничего общего».

«В конце младшей школы у меня развилась депрессия. При переходе в старшую школу мое состояние ухудшилось, и я рассказала об этом друзьям. Они, видимо, испугались и оставили меня в одиночестве. Депрессия, которая у меня до сих пор, мешает заводить новых знакомых. Она привела к тому, что я стала сторониться общества других людей».

Жестокое обращение или недостаток внимания в детстве

«Ребенком я страшно стыдилась моих родителей-алкоголиков и того, что никогда не могу позвать друзей в гости. Это привело к потере уверенности в себе, робости и настороженности – проблемам, которые сохранились у меня и по сей день».

«Все пошло из семьи. Мне было примерно восемь лет. Мой отец погиб от несчастного случая, когда мне было где-то пять. Мать до безумия влюбилась в мужчину с ребенком от первого брака. Скоро она забеременела, а ее избранник уже рвался в брак, совместную жизнь и общий дом. Надо же было доказать бывшей жене и собственным родителям, как у него все здорово. Мы переехали в дом по соседству с его бывшей женой. То есть она жила через забор! Уже через год этот мужчина отдалился от матери. Но из-за ипотеки они были вынуждены много лет провести под одной крышей. В этом омуте все кипело и пузырилось, и все это негативно повлияло на мое поведение. С виду мы выглядели "счастливым семейством". То, как этот мужчина относился ко мне, только ухудшало мое состояние. Он был холоден, отстранен и молчалив. Друзей нельзя было пригласить кроме как на день рождения. Он соорудил в нашей гостиной собственный развлекательный центр, и в его присутствии доступ туда был мне закрыт. Я был "чужой сорванец", как он сам выразился. Скоро мне купили телек и всякой развлекухи, чтобы я не ходил в гостиную, которую этот мужик считал своим "личным пространством". Так начались мое одиночество и изоляция. Я играл в своей комнате, жил своими выдумками и сидел перед телевизором или за компьютером много лет, пока не закончил школу и не уехал учиться в другой город».

Таким образом, одиночество может быть обусловлено как физическими, психическими и социальными факторами, так и средой. Важен контекст – то, как черты характера, навыки и поведение ребенка соотносятся с требованиями, которые предъявляет ему окружение. Например, ребенок, которого дома хвалят за вежливость и готовность оказать помощь, будет так же

вести себя во дворе и в школе. Если и там станут реагировать, как дома, это будет укреплять усвоенные ранее навыки и впечатления, и в дальнейшем умение совместно работать и способность к эмпатии сохранятся. Но если к тому же ребенку будут относиться уничижительно и преуменьшать его заслуги, то он в какой-то момент начнет менять свое поведение в соответствии с отношением окружения. В этом случае дружелюбный и готовый помогать ребенок может превратиться в робкого и замкнутого или в подозрительного и агрессивного.

Неблагоприятный контекст

Самый важный и первичный контекст – дом – в идеальном случае является и самым безопасным, и наиболее благоприятным в смысле социализации местом для развития ребенка. Значение дома для социального и эмоционального развития ребенка безгранично. Именно здесь ребенка принимают и дают возможность ощутить принадлежность к семье. Но так бывает не всегда. Иногда дом больше всего травмирует, из-за чего мальчик или девочка испытывает одиночество, чувство непричастности и собственной ненужности.

Райса. По своему характеру и поведению Райса могла бы быть отличным другом и пользоваться популярностью в компании. Могла бы быть – но поскольку Райса стыдилась своей семьи – стыдилась изо всех сил и думала, что у нее за спиной все потешаются над ее близкими, – девочка сама решила остаться в одиночестве, чтобы не тяготить друзей своими проблемами и чтобы они не чувствовали себя неловко в компании «этой придурочной». Или, по крайней мере, в компании девочки, чей отец – настоящее, ужасающее чудовище. Никто ей ничего подобного не говорил, но так считала сама Райса – и поэтому лучше было оставаться в одиночестве по собственной воле, нежели из-за отношения других людей.

В какой-то момент у Райсы появились в школе приятели, которые, видимо, не понимали, какая Райса «придурочная». Но и с ними долгих отношений быть не могло, потому что кто-нибудь бы обязательно предложил: пойдем к тебе делать домашку, или играть, или еще что-то в этом роде. А такого, разумеется, допустить было никак нельзя. Если бы Райса пригласила кого-то к себе, ее отец обругал и унизил бы гостя точно так же, как и дочку. Хуже всего было с домашними заданиями. «Умные люди уроки не делают», – заявлял отец. Умные люди и так все знают, а если чего-то и не знают, то и знать этого не надо. Корпеть над домашкой – дурь и стыдоба, ему как отцу всю дорогу было стыдно, что дочь таскала из школы «десятки» за контрольные, премии, полученные в конкурсах на лучшее сочинение, стипендии и прочую ерунду. Из-за этого стыда у отца всегда имелся повод напиваться, орать, беситься, пугать и бить Райсу и ее мать. В итоге Райса перестала в присутствии отца рассказывать маме о своих школьных делах и даже упоминать о них – по крайней мере об успехах.

Приятелям в такую жизнь путь был закрыт, не говоря уже о

друзьях. Пришлось стать жесткой, сильной и непохожей на других. Это позволяло избегать дружеских отношений до тех пор, пока не пришло время уехать на учебу в другое место, где никто никогда об отце не слышал и даже бы слушать не стал.

К счастью для Райсы, на новом месте и в окружении новых людей она могла быть самой собой и избавиться от стыда за отца. Для многих других детей вынужденное одиночество создало бы куда больше проблем. Тоска по другу, которому можно рассказать обо всех ужасах и беспощадных ударах судьбы, была подчас невыносима даже для Райсы. Тогда девочка начинала искать в телефонном справочнике номера телефонов детских домов – о них писали в книжках для подростков, – но нет, в справочнике их не было. На всякий случай Райса каждый вечер отливала по чуть-чуть водки из каждой папиной бутылки в собственную литровую бутылку из-под лимонада, которую прятала под ворохом одежды. Девочка надеялась, что, если она ляжет на рельсы, такое количество водки придаст ей смелости в ожидании смерти. Без водки нервы не выдерживали, и Райса каждый раз вскакивала, не дожидаясь поезда. Да, трусость, но уж такая она трусиха.

Мама знала об этом, но не вмешивалась. Больше Райса никому рассказать о своих мыслях не решилась. Но и самоубийство не стало бы выходом, потому что тогда сестре доставалось бы и за Райсу.

Есть и другие люди с таким же, или подобным, опытом.

> «Правда и то, что если отвержение, начавшееся в детском саду, тем или иным образом не прекратить, оно может продолжаться всю жизнь. Одиночество становится для человека нормой, которую невозможно и, быть может, не хочется менять. Так произошло со мной. Дело ухудшала приобретенная в семье привычка к насилию и оскорблениям. Душевное равновесие можно сохранить, если есть бабушка, дедушка или кто-то, кому можно доверять. Только когда я стал взрослым, я заметил, что, если я не нахожусь в постоянной депрессии, у меня и с учебой все в порядке. Я завидую детям, которых дома не били и не оскорбляли и которым можно было спокойно заниматься».

Передается ли одиночество по наследству?

Да, передается, но не совсем так, как цвет глаз или волос. По данным нашего исследования, дети одиноких родителей больше рискуют стать в школьные годы социально или эмоционально одинокими. На основании медицинского исследования двое американских ученых, Ширли Макгуайр и Джини Клиффорд, подтверждают, что одиночество может передаваться от родителей детям, однако оставляют открытым вопрос о причинах. Можно ли унаследовать характерные реакции и способ ощущения, и связана ли нестабильная или разрушенная среда, в которой человек воспитывался, с нашей способностью переносить одиночество и опытом одиночества?

Используя материал, собранный голландскими учеными в ходе исследования почти 8000 пар, Мейке Бартельс, Джон Качоппо, Джеймс Худзяк и Доррит Бумсма начали поиски ответа на вопрос, как передается склонность к одиночеству – генетически или же под воздействием среды. Результаты оказались весьма любопытными. Было отмечено, что наследственный фактор составляет 60 % для семилетних детей, 54 % – для десятилетних и только 17 % – для детей в возрасте 12 лет. Таким образом, по мере взросления детей генетический фактор ослабевал. Одновременно степень одиночества начинала все больше зависеть от окружающих условий. Одиночество семилетних объяснялось средой только в 4 % случаев, одиночество десятилетних – в 10 %, а для 12-летних детей этот показатель достигал 41 %. По мере того как уменьшается доля генетически унаследованных свойств, связанных с одиночеством, растет важность обстоятельств, влияющих на нашу повседневную жизнь и учебный процесс. Чем старше становится ребенок, тем больше в его жизни появляется различных факторов и тем больше у него возможностей выбирать увлечения, компанию и друзей.

Теория социального взаимодействия (интеракции) предполагает, что основу поведения ребенка в предстоящих ему актах социального взаимодействия создает социальное поведение его родителей. В рамках этого процесса коммуникационные навыки родителей, впрочем как и их отсутствие, усваиваются ребенком в ходе научения. Обычно предполагается, что обусловленные тесной связью ребенка и родителей позитивные навыки взаимодействия приведут к тому, что ребенок будет принят и любим друзьями.

В возрастной группе первоклассников влияние взаимодействия в семье на социальное поведение детей исследовали, например, Кевин Макдональд и Росс Парк. Ученые выяснили, что совместные активные игры и веселое времяпрепровождение как с матерями, так и с отцами положительно сказывались на отношениях детей – будь то мальчики или девочки – со сверстниками. В семьях, где родители применяли к дочерям и сыновьям меры принуждения, дети хуже овладевали социальными навыками и им было сложнее сойтись с другими ребятами. Они стремились к доминированию и пытались завоевать друзей с помощью тех же принудительных и диктаторских методов, которые были свойственны их родителям.

В моем собственном исследовании родители, которые были удовлетворены числом друзей и приятелей, оценивали собственное влияние на развитие и общее благополучие своих чад как вполне позитивное. Дети этих более способных с точки зрения социализации мужчин и женщин обладали, по мнению одноклассников, лучшими социальными навыками и ощущали себя менее одинокими, чем мальчики и девочки, чьи родители считали свой круг общения недостаточным и ниже оценивали свое влияние.

Таким образом, одиночество родителей, их недовольство собственным кругом общения и возникающее у них из-за этого ощущение «неполноценности» собственного родительства могут объяснить более глубокое одиночество их детей-школьников. Проявляется ли данный феномен уже в раннем детстве? Именно это мы решили выяснить с помощью мониторингового исследования «Ключ к качественному воспитанию», в котором предметом наблюдения стали чувство одиночества, подавленности, неудовлетворенности семейными отношениями и депрессия, возникающие у родителей в период ожидания ребенка. Может ли испытанное в этот период одиночество и главным образом то, что мать будет чувствовать себя одинокой и в первые годы после рождения сына или дочери, повлиять в дальнейшем на чувство одиночества у ребенка? Пока еще мы не дошли до этапа, когда мальчики и девочки могут сами оценить свое субъективное одиночество, однако мы уже смогли проанализировать социальную компетенцию детей, которая в данном случае является не менее важным фактором.

В «наследовании» школьниками одиночества социальная компетенция – навыки и модели поведения, которые проявляются в совместных занятиях, эмпатии и способности контролировать свою импульсивность и действовать, не мешая другим людям и не вызывая их раздражения, то есть все то, что требуется для

успешного взаимодействия с окружающими, – имеет решающий характер.

Эти контуры социальной компетенции были четко видны даже у трехлетних детей. У 66 % мальчиков и девочек уже сформировалась оптимальная для их возраста социальная компетенция: они умели действовать сообща, сочувствовали другим и достаточно редко мешали окружающим или вели себя импульсивно. Другие дети были, что называется, истериками и во многих случаях вели себя как позитивно, так и негативно. При вполне приемлемых навыках совместной деятельности и уровне эмпатии они отличались повышенной степенью выраженности нежелательного поведения. Каждый из нас наверняка был знаком с трехлетним истериком – малыша всегда видно и слышно, он требует и жалуется. Взрослые иногда срываются, но когда ребенок подбегает просить прощения, зовет поиграть или просто похлопывает тебя по руке, сердиться на него уже никак невозможно.

Третью группу детей можно было назвать невидимками. Их социальная компетенция полностью схожа с той, что сформировалась у подростков, которые в старшей школе составляют группу самых одиноких, подавленных, уставших, чье имя и само существование не удерживаются в памяти одноклассников и даже учителей. Эти малыши не были в глазах других особо склонны к совместным играм, не проявляли эмпатии, но они также не были импульсивными и никому не мешали. Грубо говоря, они ничего собой не представляли. Они не давали поводов для беспокойства ни родителям, ни воспитателям, ни учителям, их ссоры не требовали вмешательства, им не требовалось делать постоянных замечаний. Нередко они были стеснительными, молчаливыми, замкнутыми – в общем, незаметными. Если направление развития этих ребятишек не изменится, в будущем они станут теми одинокими подростками, которые всегда одни и глубоко убеждены в том, что они никому не нужны. По крайней мере самим себе.

Таким образом, одиночество передается, как депрессия и фобии, через унаследованные нами черты и свойства – например, робость, замкнутость или склонность к агрессии. Скажем, предрасположенность к депрессии обусловливает для детей одиноких родителей повышенный риск одиночества. Однако риск не означает, что прогноз обязательно оправдается. Это определяется окружением, ранними связями и опытом взаимодействия, приятельскими отношениями и другими вышеперечисленными факторами. Выявление риска означает, что в ситуацию можно вмешаться на самом раннем этапе. Поэтому

нам, взрослым, нужно обратить внимание именно на тех детей, которые ничем не выделяются, не требуют, чтобы их успокаивали или мирили в случае ссоры, не ждут особого обращения и чьи родители сами слишком стесняются ходить на родительские собрания или общаться с учителем, если состояние ребенка вызывает их беспокойство.

Я нередко получаю письма от родителей, которых обеспокоены одиночеством своих детей и которым кажется, будто они не могут ничем помочь. Многие спрашивают, можно ли что-то сделать в этой ситуации или нужно смириться с тем, что их ребенок приговорен к пожизненному одиночеству и должен страдать. Я всегда отвечаю одно и то же: у ребенка, чьи родители беспокоятся и заботятся о нем настолько, что обращаются за помощью, есть все предпосылки и возможности избавиться от одиночества. Для благополучия ребенка беспокойство и забота его мамы и папы более важны и приносят более ощутимые результаты, чем какое-либо формальное, осуществленное по книжке вмешательство третьей стороны. О том, как можно помочь, мы поговорим чуть позже.

Одиночество вдвоем

Обычно думают, что отношения в паре дают человеку чувство близости, любовь и поддержку. Но когда этого не происходит, одиночество может быть еще более угнетающим из-за противоречия между ожиданиями и действительностью.

Одиночество вдвоем – часть комплекса явлений, на который влияют как проблемы отдельной личности, так и характер отношений в паре. То есть одиночество не всегда является последствием дефицита близости в паре, на него влияют и индивидуальные факторы – черты характера или неудачи. Согласно ранее проведенным исследованиям, защита от одиночества, которую дают отношения в паре, не настолько однозначна. Если мужчины ищут привязанности в браке, то женщины спасаются от эмоционального одиночества не только в обществе супруга, но за счет других, например дружеских, отношений. Мужчинам отношения важнее, чем женщинам, и, как подтверждают исследования, их круг общения меньше. После развода мужчины больше, чем женщины, страдают от эмоционального одиночества.

Согласно исследованию, для мужчин значение отношений в паре с точки зрения защиты от одиночества больше, чем для женщин. Но существенно и то, насколько взаимоотношения в паре отвечают ожиданиям субъекта и удовлетворяют его социальные потребности.

Когда кажется, что все потеряло смысл

Иногда ощущения, вызываемые одиночеством, так болезненны, что нет сил терпеть. Если человек долго время пытался быть общительным, вливаться в разные компании, выполнять различные рекомендации по преодолению одиночества, но все остается как было, он поневоле начнет думать, что с тем же успехом можно прекратить попытки. Продолжительное и глубокое одиночество связано со снижением уверенности в себе, падением, а то и полным исчезновением самоуважения и чувством, что ты вне всего, никому не нужен и «лишний» на этом свете. А если добавить фобии и депрессию, на душе будет черным-черно.

«Я не знаю, как мне из этого выбраться. Я совсем один, настолько один, насколько это возможно для молодого человека. Прошлой весной я окончил гимназию, и мне повезло в том смысле, что я с первой попытки поступил в университет. Я уже подыскал себе квартиру и вообще… Но в последние две недели я вдруг осознал, что у меня нет никого, кому рассказать о своих делах, о радостях и огорчениях.

У меня есть родители и старшая сестра, но мне кажется, что им обо всем не расскажешь. От них нельзя уже ждать такой поддержки, как это было в детстве. Я не решился рассказать родителям, как я одинок, потому что не хочу волновать маму, она и так болеет. Я знаю, что основная причина – во мне: я очень неуверенный, стеснительный, да и внешность подкачала. Я никогда не могу нормально общаться и ни разу не сумел предложить тему для разговора, так что завести приятелей просто не получилось.

Без друзей и приятелей будущее выглядит совсем пустым. Зачем я вообще появился на свет? Обычно я плачу из-за своей никчемности; пока не засыпаю, думаю о том, как мои родители надеются, что я заведу себе кучу друзей и буду жить счастливо, а я ничего не могу с этим сделать.

Я даже не могу себя самого толком понять. Почему другие так запросто могут быть собой и заводить друзей в любое время и в любом месте? А я – тот человек,

> который стоит у стенки и считает, что ему лучше помолчать, а потом идет домой и плачет в подушку, считая себя совсем никудышным. Я ни на что не способен. И каждый день везде слышишь и видишь, как твои сверстники договариваются на форумах о том, чтобы вечером куда-нибудь пойти. Все мои однолетки всегда заняты чем-то с друзьями и живут полной жизнью. А я один, и жизнью это никак не назовешь. Но я знаю, что жизнь – слишком дорогой подарок, чтобы потратить ее впустую.
>
> У меня не окажется воспоминаний, когда я на старости лет буду сидеть в кресле-качалке. Мне невыносимо даже подумать о том, что со мной станет лет через десять. Проще было бы покончить со всем этим по собственной воле».

Весной 2014 г. мы провели на страницах газеты *Helsingin Sanomat* опрос читателей на тему их одиночества. Хотя опрос продолжался совсем недолго, мы получили почти 30 000 ответов. Порядка половины респондентов испытывали одиночество достаточно часто или постоянно. Репрезентативная выборка, понятно, не представляла все население, опрос был скорее ориентирован на людей, интересовавшихся темой одиночества и готовых отвечать на связанные с ней вопросы. Четверть всех респондентов считали, что постоянное ощущение одиночества останется с ними до конца жизни. Они больше не видели никаких возможностей переломить судьбу. Поразительно, что более чем 60 % этих потерявших надежду респондентов не исполнилось и сорока. То есть им было очень далеко до старости и даже до средних лет, они были как раз в том возрасте, когда людям больше всего важны семья, отношения, карьера, увлечения и искусство.

Возраст, в котором эти не верившие в лучшее люди впервые почувствовали одиночество, имел большое значение. 34 % из них были одинокими уже в детстве. Больше половины, то есть 53 %, испытывали одиночество в молодые годы, и 70 % – уже будучи взрослыми, в период, непосредственно предшествующий участию в опросе. Это означает, что более трети одиноких детей обречены в дальнейшем страдать от убеждения, что у них никогда не появится друзей или круга общения. Из молодых людей или подростков, о которых мы вели речь, подобную безысходность будут ощущать больше половины, если не принять профилактических мер.

Выше я уже писала о том, каким образом продолжительное

одиночество связано с социофобией, подавленностью, депрессией, пассивностью и изоляцией. Из тех, кто считают себя безнадежно одинокими:

- 46 % страдают от социальных фобий/страхов;
- 56 % страдают депрессией;
- 60 % знакомы с пассивностью;
- почти 70 % предпочитают не выходить из дома.

В дополнение они чаще болеют, не имеют работы и бывают несостоятельными должниками, чаще играют в азартные игры, употребляют алкоголь и наркотики или «заедают» стресс. У них более низкий доход, но тем не менее они готовы снизить свой уровень жизни на 25 %, если это позволит улучшить ситуацию с общением. Более четверти готовы отказаться от всех доходов вообще при условии повышения их способности к социальному взаимодействию. Получается, что отношения с людьми для них гораздо важнее денег, особенно для тех, кто долгое время был одинок.

> «Что я могу сделать? Меня никто не любит и не считает значимым. Мне кажется, что я ничтожество во всех отношениях. Некрасив, необщителен, не самая приятная компания, не умею готовить, не самый желанный ребенок и брат… я пустое место!! Я делаю до хрена всего, чтобы понравиться, но у меня все равно нет ни одного приятеля. Никто не хочет со мной общаться. Я, наверное, скоро умру от горя и одиночества, хотя еще так молод. Я уже устал засыпать в слезах…»

Крики о помощи

> «Мне просто так фигово от одиночества, что долго я не протяну. А если я исчезну, то ведь никто даже не поймет, с чего бы. "У него же все было хорошо"».

Чем заметнее становятся внешние симптомы одиночества, тем лучше для одиноких, потому что тем проще им будет получить помощь. Но если проблемы и плохое настроение постоянно накапливаются внутри, другие не смогут их заметить до тех пор, пока последняя капля не изменит все полностью. А тогда может быть уже поздно.

Если подумать о мальчиках, страдающих от продолжительного и глубокого чувства одиночества, – не будем сейчас говорить о девочках, которым мы посвятили достаточно времени и которым куда легче говорить о своем одиночестве, – то, к сожалению, мало кто из них обращается к взрослым за помощью. Обычно школьные учителя, кураторы и психологи рассказывают, как долго и тщательно они планировали помощь одиноким, сколько всего замечательного придумали, но в итоге всегда выходит так, что на мероприятия никто не приходит. Для молодых людей признать собственную неудачу подчас очень трудно.

И если подросток или молодой человек все-таки решается завести разговор о своих бедах, за это нужно хвататься сразу. Хуже всего – преуменьшать проблему или напоминать человеку о том, что он мог бы еще сам попытаться подойти к кому-то поболтать или подумать о новом увлечении. Или же высказаться, дескать, будут у тебя друзья, не переживай. Если подросток действительно набрался духу прийти и попросить помощи, он, скорее всего, уже много раз все эти дельные советы слышал и ни один из них ему не помог. Как сказал 13-летний подросток:

> «Я пытался, пытался, чего только не делал. И подходил, и что-то говорил, и про телевизор разговоры заводил. Но никто же не отвечает. Они даже не слушают. Наверное, я такое г…но, что лучше быть одному. Просто это так… погано».

Ощущение такое, будто бьешься головой об стену. Иногда кажется, что лучше уж биться головой об стену, чем постоянно слушать бессмысленные советы и все равно оставаться в одиночестве – неудачником, объектом для жалости и насмешек,

человеком, который все больше превращается в изгоя и которого пытаются обходить стороной. Или даже не замечают его существования. Он – призрак, как описывают свое состояние многие одинокие.

Черстин была именно таким призраком в младшей школе. Она пришла новенькой в четвертый класс после того, как ее мама решилась на развод и переехала жить в маленький городок. К четвертому классу все дружеские компании и приятельские кружки обычно уже сложились и их участники сблизились настолько, что никакие перетряски невозможны. Эти группы активно сопротивляются любому внешнему воздействию: школа – гадость, учителя – дураки, а родители не понимают, что их маленькие принцессы и принцы становятся подростками, – и единственное, что дети могут сделать по-своему, – решить, кого они принимают в свою компанию, а кого нет.

Черстин пыталась быть вежливой и дружелюбной и не причинять беспокойства ни учительнице, ни одноклассникам, ни маме – вообще никому. У мамы и без того хватало сложностей, а учитель не мог принимать ничью сторону, да Черстин и не требовала особой опеки. Но девочку не принимали в компанию, и над ней все чаще посмеивались на переменах – другие дети узнали откуда-то, что ее мама в депрессии, «чокнутая». Выдерживать такое отношение к себе день ото дня становилось для Черстин все труднее. Одинокие слезы в туалете не приносили облегчения, как и то, что на переменах она пытались незаметно стоять в углу примыкавшего к парку двора.

В конце учебного года Черстин рискнула обратиться к учительнице за помощью. Учительница сказала, что нужно сохранять бодрость и быть дружелюбной, вот и все. Черстин ведь ничем от других школьников не отличается, и что она, учительница, может сделать, если о маме Черстин сплетничают, Черстин ведь и сама, наверное, это понимает.

В следующий раз Черстин обратилась за помощью к медсестре, уже в шестом классе. На запястьях и с внутренней стороны локтевого сгиба виднелись длинные алые шрамы и даже незарубцевавшиеся раны. Медсестра отнеслась к ее словам серьезно и собрала попечительский совет. Дело приняло большой размах, и в совещании попросили поучаствовать, в числе прочих, директора, учительницу и социальных работников.

Черстин пришла с мамой, все присутствующие были серьезны и неулыбчивы. Ситуацию долго и усердно обсуждали со всех сторон: кто несет ответственность, кому нужно заняться этим вопросом, кто виноват, кто пострадавший и как эту проблему

нужно решать? Но под проблемой они понимали не то, что Черстин одинока и облегчает свое состояние, нанося себе порезы, а то, что репутация школы оказалась под угрозой. Слухи об этом разлетятся мгновенно, начнутся звонки от родителей, которые не без причин будут беспокоиться за собственных отпрысков.

То, что мальчик или девочка режет себя, зачастую воспринимают как заразную болезнь. Или считают, что такие дети опасны для других. На самом деле единственная угроза в том, что констатация порезов заставит окружающих испытать чувство вины за неоказание помощи ребенку в тяжелой ситуации. Вероятность того, что подросток поранит, например, одноклассников, столь же ничтожна, сколь и вероятность прямого попадания молнии. Если подросток решил, что причина плохого настроения в нем самом, и хочет поэтому причинять себе физическую боль, чтобы ненадолго заглушить ею боль душевную, то для других он явно не опасен.

Нанесение себе порезов так же саморазрушительно для подростков, как и употребление алкоголя, наркотиков, лекарственных препаратов и других одурманивающих средств. Нарушение режима питания, невротические упорные тренировки, подсчет калорий, слишком большое число увлечений и иные подобные стратегии не менее вредны, однако общество легко их принимает, а некоторыми подчас даже восхищается. Самоповреждение ассоциируют с мыслями о суициде, и, конечно, связь есть. Осмелюсь, однако, утверждать, что юноша, замысливший самоубийство, не будет резать себе запястья, потому что участники любого интернет-обсуждения темы самоубийства упорно называют этот способ самым худшим из возможных. Вероятность неудачи составляет 90 %. То есть резать себя бесполезно, разве только когда хочется, чтобы за тебя поволновались.

Помощь нужно оказывать в любом случае. Порезы – это неуслышанный крик о помощи. Раны могут воспалиться и долго болеть. Иногда остаются безобразные шрамы, скрыть которые – отнюдь не простая задача. Хотя понятно, что люди, прибегавшие к самоповреждению, обладают большой моральной силой, следы от порезов не являются плюсом на собеседовании при найме и в других ситуациях, когда надо показать себя ответственным человеком, которого можно принимать всерьез. Возможно, мысли о жизни в зрелые годы и о карьере не приходят в голову, когда тебе очень плохо, однако раньше или позже придется задуматься и об этом.

Рассказать о своих несчастьях взрослым – все-таки лучший способ попросить помощи. И мы ни в коем случае не можем

довести дело до того, что одинокие будут ждать от нас такой поддержки, о которой написал один молодой человек:

> «Желающие помочь говорят, что надо общаться с людьми. Легко сказать. Даже если одинокий, так сказать, и выйдет к людям, это не означает, что ему удастся наладить общение, потому что он этого не умеет. К тому же депрессия отнимает силы и парализует. Плюс одиночество может ощущаться острее, когда ты вроде в компании, но контакта не получается и с тобой тоже не пытаются контактировать.
>
> Есть много людей, которые остаются одинокими даже в компании, сами не желая того. Пока ответственность за то, чтобы завести друзей, полностью лежит на плечах одинокого и страдающего депрессией человека, изменений к лучшему не произойдет. Для некоторых людей дружба – непосильная задача. Подтверждение этому – многочисленные самоубийства, причиной которых послужило одиночество.
>
> Если проблему одиночества нельзя решить, например, изменением социальной структуры или волонтерской деятельностью, то возможно ли сделать так, чтобы общество помогло страдающему от одиночества, дав ему возможность покончить с собой медицинскими методами?»

Почему помогать должен именно я?

Весь день на обязательном практикуме для учителей говорилось об одиночестве детей и подростков: как оно проявляется в школьных буднях, как его ощущают сами учащиеся, кто и каким образом мог бы оказать одиноким помощь и что – увы, слишком часто – бывает, если помощь не придет. Мы начали работу в малых группах, где каждый рассказывал о собственных попытках, планах, опыте, удачах и не-совсем-удачах.

Разговор начал мужчина, который весь день провел, глядя в свой телефон.

– Ну, я, по крайней мере, точно ничего предпринимать не буду. Какой в этом смысл? Так или иначе, у них у всех крыша съедет.

– Вы имеете в виду старших школьников?

– Да. Твердить им о «цветочках-лепесточках» – пустое дело, наших учеников ничто не изменит. На следующий год все в петле будут. А за ними уже следующие на подходе.

– То есть и пытаться не стоит?

– Не стоит. Зачем мне что-то делать, если все остальные бездействуют? Из младших классов ребята приходят уже с головой набекрень и дальше развиваются в том же духе. А дома еще хуже: родители набивают детей попкорном, а сами пьют пиво целыми днями!

Это мнение разделили по меньшей мере несколько участников. От учителя требуют слишком многого: ему приходится одновременно быть наставником, психологом, психоаналитиком, медсестрой, врачом, папой, мамой, бабушкой, дедушкой, юристом и кем угодно и при этом заботиться о своей семье.

– Кто предъявляет вам эти требования?

– Да все. Вообще все.

– И вы сами тоже?

– Нет, конечно. Все остальные. Те, кто сами в жизни ничего не делает.

– Среди вас есть родители?

Почти все подняли руки.

– И вы тоже считаете, что учителям ваших детей

нужно одновременно быть для вашего ребенка психиатром, бабушкой, юристом, отцом и матерью и учить его прилично себя вести, есть здоровую пищу – а все потому, что вы даете ему лишь попкорн, а сами только и знаете что пить пиво?

– Естественно, нет! Такое даже говорить оскорбительно.

– Конечно, оскорбительно. Я тоже так считаю.

Я пересказала эту беседу не для того, чтобы раскритиковать учителей, – они наверняка делают все, что возможно, так же как и другие профессионалы. Но иногда полезно бывает вытащить голову из песка и подумать, кто это – все остальные? Я один из них? Я действительно не хочу помогать одиноким потому, что, с моей точки зрения, все остальные сидят сложа руки и, значит, любые мои усилия будут тщетными?

Причины того, что от одиночества, фобий, депрессии и плохого самочувствия страдают молодые, легко усмотреть не только в их ближайшем окружении – в родителях и учителях, но и в работе системы здравоохранения и социальных служб, различиях между городскими районами, недостатках молодежной работы и структурной организации школ, учебном расписании (и в нем тоже!), направлениях политики, а также в близорукости и недостатке понимания у народных депутатов и узости подхода так называемой «поквартальной экономики». То есть обвинить можно всех подряд, и даже самих одиноких (мол, они никак не возьмут себя в руки и не займутся делом – только бы ныть!). Куда труднее, чем обличать, – сделать что-либо конкретное, стать человеком, не относящимся ко «всем остальным», – людям, которые и пальцем не пошевельнут, ничего не понимают и поэтому с самого начала кругом виноваты.

За этими размышлениями легко забыть об одиноком ребенке, который ничего не требует и считает, что лучше бы его вовсе не было. О ребенке, который изо всех сил замыкается в себе, избегает рассказывать о своих делах, что-то выдумывает для родителей и всех тех, кому может прийти в голову спросить: «У тебя все в порядке?»

Если ты хочешь быть не таким, как «все остальные»

И что же? Нам нужно где-то обучиться, или пройти специальный курс, или приобрести какие-то материалы, которые мы доставали бы из шкафа всякий раз, когда сталкиваемся с одиноким человеком? Но что, если у меня нет квалификации и я что-то сделаю неправильно, а на меня потом подадут в суд? Если я начну морально поддерживать кого-то, у кого в итоге окажется реальное психическое заболевание, скажем депрессия? Наверное, мне еще надо подумать… Возможно, лучше и не вмешиваться в чужие дела.

В одной начальной школе на стене висели правила поведения в классе. Первое гласило: «Заботься ТОЛЬКО о своих делах. ПОМНИ, что чужие дела тебя не касаются». Гости должны быть вежливыми, и, как вежливый гость, я похвалила четкость изложения правил и оформление плаката. Одновременно я спросила, связано ли первое правило с каким-то конкретным происшествием или ситуацией, например с поведением на контрольных или личными вещами. Оказалось, что правило – общее. Потому что нынешние ученики суют нос в дела друг друга, в то, кто чем занимается после школы, или чем занимаются родители, или почему у кого-то день прошел неудачно. Все эти сведения носят конфиденциальный характер и не должны разглашаться, а, поскольку учитель отвечает за учеников, ему необходимо следить, чтобы нарушений не было. Логично. Неоспоримо.

Настолько логично, что я – по крайней мере, рассмотрев обстоятельства с точки зрения взрослого человека, – не придумала способа начать беседу с молчаливым учеником. Разговор о любимой еде способен спровоцировать унизительную для ребенка ситуацию – ведь в ином вероисповедании может быть запретным тот самый вид мясной или растительной пищи либо метод ее приготовления, о котором я упомяну. А если мы станем обсуждать наши увлечения, может вскрыться материальное неравенство, если вдруг окажется, что один из нас богаче другого.

К счастью, дети часто не обращают внимания на наши «взрослые» правила, особенно на такие, которые мы, взрослые, и сами толком не понимаем, но прилежно выполняем, ибо посещаем обучающие семинары, где нам рассказывают о новых постановлениях, программах развития, программах действия, образовательных программах и всех прочих подобных

регламентирующих документах, написанных подчас весьма сложным языком. Я не призываю к тому, чтобы пренебрегать этими важными и тщательно продуманными правилами и документами, но, цитируя Альберта Эйнштейна, «если вы не можете объяснить простыми словами, значит, вы не до конца понимаете то, что пытаетесь объяснить».

Вопреки распространенному мнению, помощь одиноким детям и подросткам вполне возможна, если только во имя доброго дела не усаживать 15-летних одиноких, робких, страдающих социофобией пареньков в кружок и не просить их по очереди рассказать о том, что они чувствуют. Эта схема по понятным причинам не работает. Нужно делать что-то другое – как в рыболовном кружке при старшей школе в Наантали. Когда сидишь в маленькой лодке, плывущей в холодном море, дружба с тем, кто сидит рядом, возникнет сама собой.

Как помочь одиноким

К счастью, когда человек думает: «Раз уж я был одинок в детстве и в юности, то я точно останусь одиноким, когда вырасту», он ошибается. С одиночеством можно справиться, но для этого обычно нужны помощь и силы других людей. Если одиночество уже осложнено социальными страхами или депрессией, помощи можно попросить у школьной медсестры, куратора, психолога или у врачей и психологов в районной поликлинике. В интернете есть немало инструкций по самопомощи, следовать которым я обычно не рекомендую, но исключение составляют основанные на фактах материалы, подготовленные экспертами, и различные порталы для поиска подходящей формы помощи.

Для коррекционного вмешательства в ситуацию одиночества существуют разработанные на научной основе методики. На практике они очень напоминают программы, призванные решать другие социальные проблемы, например, такие как травля. Программы, предназначенные для укрепления социального благополучия и борьбы с одиночеством, самоизоляцией, травлей и социофобией путем их профилактики с помощью социально-эмоциональной подготовки, используются для того, чтобы поддерживать развитие детей и подростков в том, что касается овладения навыками взаимодействия, эмоционального интеллекта, проявления эмпатии, принятия ответственных решений, а также формирования отношения как к самому себе, так и к другим. В пользу применения таких программ и раннего вмешательства говорят результаты исследований, показавшие, что устранять менее длительные и в меньшей степени выраженные психические проблемы – эффективнее и экономически выгоднее, чем решать проблемы тяжелые и хронические. И как я уже писала выше, вероятность рецидивов и усугубления депрессии повышается после каждого нового цикла.

Программы по освоению социально-эмоциональных навыков можно использовать в зависимости от того, воздействуют ли они непосредственно на человека, на ситуативные факторы или факторы окружения и их взаимное влияние либо, шире, на педагогическую среду в целом, например в школе. Программы вмешательства также различаются: одни направлены на поддержку уже наметившегося прогресса, другие – на устранение успевших накопиться проблем и факторов риска. Программы, целевой группой которых являются все без исключения дети одной возрастной категории, ставят задачу усвоения социально-

эмоциональных навыков всеми детьми данного возраста и укрепления предохраняющих от одиночества индивидуальных факторов, таких как навыки общения, ощущение собственной компетентности, уверенность в себе и высокая самооценка. Такие программы реализуются в рамках обычного школьного обучения, поскольку их основная задача – поддержка желательного развития и обучения.

Методик и возможностей существует много, но подчас педагоги не хотят брать на себя новые функции, пользоваться новыми методами и программами, в особенности когда им кажется, что им не хватает профессионализма или они не получили достаточной поддержки. В этой ситуации даже эффективная программа бессильна. Если в педагогическом коллективе существует взаимное доверие, учителя готовы слушать друг друга и у них есть возможность участия в процессе, это напрямую сказывается и на учениках, которые, в свою очередь, чувствуют, что их готовы слушать, что они причастны и не так одиноки. Поэтому наиболее эффективными представляются методики, подразумевающие, что заинтересованность, инициатива или по крайней мере серьезная готовность брать на себя обязательства исходят от учителей и членов попечительского совета.

В наш исследовательский проект «Социально-эмоциональное благополучие и обучение в коллективе старшей школы» вошла программа коррекционного вмешательства, которая направлена на поддержку социального и эмоционального благополучия и была предложена педагогами центральной школы муниципалитета Лието. Она представляет собой практическую модель организации в школе постоянных малых групп. В седьмых – восьмых классах весь процесс обучения проходил в группах по четыре – шесть человек в каждой. Никто из учеников не оставался вне группы и не получал приглашение последним, и все заранее знали, с кем им предстоит учиться в ближайшие два года. Родительские собрания проходили так, чтобы сблизить родителей детей, входящих в одну и ту же группу. То, что родители знакомы между собой, – очень мощный фактор, способствующий уменьшению травли и изоляции в классе.

Группы формировались по принципу максимального разнообразия на основании информации об учениках, собранной в младшей школе. Иначе говоря, в каждой группе были и мальчики, и девочки, бойкие и тихие дети с различной успеваемостью, мотивацией и навыками. Каждый член такой группы мог чему-то научиться у других, но многие могли и сами научить чему-то, так что ребята чувствовали себя умелыми и

успешными. За два года командный дух, атмосфера и успеваемость в группах, по мнению учеников, существенно улучшились. Ученики сочли, что «цветные группы» (названия групп соответствовали тому или иному цвету: «синяя», «красная», «желтая» и «зеленая») создают в школе комфортную обстановку и ощущение общности, у каждого есть своя группа, и никто не остается в одиночестве. Работая в рамках этой модели, преподаватели не сосредоточиваются исключительно на проблемных учениках, что ставило бы на тех «клеймо», а стремятся обеспечивать позитивное социальное и эмоциональное развитие всех детей. Целью было укрепить в школьном коллективе ощущение психологического комфорта и сопричастности, создать благоприятную учебную атмосферу и провести профилактику не только одиночества, но и травли, изоляции и разделения классов на враждующие группировки.

Подходы, помогающие ослабить чувство одиночества, обычно ищут в методиках четырех разных типов. Первый тип подразумевает прямое обучение социальным навыкам, второй – рост социальной поддержки одинокого, третий способствует развитию социальных связей и, соответственно, создает условия для увеличения числа друзей и знакомых, а четвертый призван воздействовать на негативный образ мышления, который и не дает выбраться из состояния одиночества, подавленности и изоляции. Согласно результатам оценки эффективности этих методов в случае продолжительного и глубокого одиночества лучше всего помогает последняя из упомянутых методик – изменение негативного и потому поддерживающего одиночество образа мыслей. Естественно, это не означает, что одинокому ребенку или подростку приказывают впредь думать о себе и своей ситуации в более позитивном ключе, – смысл в том, что альтернативные алгоритмы мышления по отдельности рассматривают вместе с взрослым, не спеша, шаг за шагом.

Негативными мыслями, их распознаванием, осознанием и изменением занимаются в рамках программы Friends, разработанной организацией Aseman Lapset[8] и основанной на принципах когнитивной психотерапии. Программа направлена на уменьшение социальных фобий и депрессии у детей и подростков. Участники знакомятся с такими понятиями, как «красные» и «зеленые» мысли, и размышляют над их значением. Примут ли тебя в игру, если мысли «красные», или же чем «краснее» мысли, тем хуже настроение? Как можно придать мыслям больше «зеленого» оттенка, и какая будет польза, если это получится?

Чтобы дети могли эффективнее управлять вредными

«красными» и полезными «зелеными» мыслями, инструкторы программы Friends Минтту Ойнонен и Марьо Лаамо рассказывают своим подопечным весьма красноречивую историю о старом индейце: «Жил-был дедушка-индеец, который учил внуков: "Внутри каждого человека живут два волка, и они постоянно дерутся друг с другом. Один из них живет завистью, злобой, жадностью и яростью, а другой – радостью, надеждой, дружбой и счастьем". Один из детей спрашивает: "Дедушка, а какой волк победит?" На это старик отвечает: "Тот, которого человек будет кормить"».

Таким образом, мы можем держаться за «красные», деструктивные мысли – «Я одинок, потому что я тупой и урод, и во мне нет ничего такого, из-за чего кто-то может захотеть стать моим другом», или «Ничего в моей жизни никогда не изменится: я не заведу друзей и знакомых, даже став взрослым, и буду одиноким до конца своих дней». Если продолжать так думать, это будет определять поведение человека в социальных ситуациях и его отношение к себе, своему телу и собственному будущему. Тот, кто мыслит подобным образом, наверняка избегает всех ситуаций, когда можно оказаться среди людей, замыкается в своей скорлупе и плохо относится к своему телу – злоупотребляет наркотиками и лекарствами, наедается в качестве утешения, мало двигается и т. д. Тем самым он воплощает в жизнь свою мысль о том, что он останется одиноким до самого конца. И если за эту мысль держаться достаточно крепко, так все и получится.

«Красные» мысли ежедневно приходят в голову нам всем, полностью от них избавиться невозможно, да и не нужно, потому что в контексте других мыслей они необходимы для нашего психического равновесия и общего благополучия. Проблема возникает тогда, когда у человека остались только эти невеселые мысли и он не готов сопротивляться им.

А что из себя тогда представляют «зеленые» мысли? Они позитивны, отражают веру в то, что ты справишься, подбадривают и помогают принимать даже неприятные ситуации и состояния, такие как одиночество или социофобия. «Зеленые» мысли не означают, что ты вдруг начинаешь воображать себя первым красавцем, самым успешным и любимцем друзей и приятелей. Речь идет не о наивных мечтаниях, а о нормальных повседневных вещах, которых вполне реально добиться. Вместо того чтобы думать, дескать, такой жуткий тип, как я, в жизни не привлечет ничьего внимания, можно подумать о том, что, оказавшись в подходящей ситуации и решившись задать подходящие вопросы, можно вызвать чей-то интерес, способный со временем перерасти в знакомство. «Зеленые» мысли – это реалистичные и подчас

очень маленькие шаги. Человек, находящийся в абсолютном одиночестве, не превратится мгновенно во всеобщего любимца, но он может стать человеком, который сможет посмотреть в глаза встречному и даже поздороваться. Достижением может быть решение пойти на школьную дискотеку – даже если сказать себе, что вступать в разговор с кем-либо совсем не обязательно и что если накроет чувство страха и станет нестерпимо плохо, можно сразу отправляться домой. Главное – помнить, что у тебя хоть что-то может получиться.

Таким образом, важно понять, что мы сами можем влиять на ход наших мыслей и что эти самые мысли – как негативные, как и позитивные – воздействуют на наше поведение. Если все время думать, что тебя точно не возьмут играть в футбол, потому что ты неумеха и один раз уже опозорился у всех на глазах, ты будешь горбиться, смущаться, глаза будут бегать, а голос – застревать в горле. И когда ты рискнешь спросить, нельзя ли присоединиться, твое тело всеми способами даст собеседнику понять, что «такой не играет в футбол». А когда произойдет так, как ты и ожидал, и ты остаешься вне игры, – тогда укрепится мысль о том, что ты никому не нужен.

А если спросить то же самое, думая, что, ну, может, и не возьмут, ну и что, найду себе другое интересное занятие, – осанка, выражение лица и тембр голоса будут другими. В этом случае шанс попасть в игру больше, и даже если на этот раз не получится, есть запасной план. Отказ не покажется настолько сокрушительным, как тогда, когда все поставлено на одну карту.

Ответственность за выработку позитивного мышления лежит на само́м одиноком, однако в формировании и поддержке «зеленых» мыслей играем важную роль мы все – те, кто ежедневно имеет дело с одиноким. Одно доброе слово, подбадривающий жест или поощрение желания присоединиться к компании могут значить очень много. Каждый из нас может участвовать в деле борьбы с одиночеством, не пользуясь никакой масштабной моделью коррекционного вмешательства. Для одинокого имеют огромное значение самые простые будничные действия: приветствие, улыбка, то, что вы сядете рядом и заведете разговор. О таком «повседневном вмешательстве» и пойдет речь ниже.

Повседневное вмешательство

Существуют многочисленные рекомендации по поводу того, как справляться со своим одиночеством или облегчить связанные с ним страдания. Тому, кто хочет помочь, эти советы дадут возможность направить и подбодрить одинокого ребенка или подростка. Бóльшая часть инструкций по облегчению бремени одиночества включает в себя следующие шаги:

• найди себе новое приятное увлечение;

• начни участвовать в деятельности различных кружков и обществ, посещай мероприятия;

• участвуй в волонтерской работе;

• посещай кино, театр, концерты и выставки;

• гуляй, ходи в походы, веди подвижный образ жизни;

• не забывай о своем здоровье;

• поддерживай контакты с людьми, например по интернету, присоединяйся к группам, даже если не осмеливаешься проявлять активность;

• заведи домашнего питомца.

Целью здесь, как и в вышеописанных моделях масштабных вмешательств, является разрастание сети социальных связей и среды общения одинокого человека и, следовательно, расширение возможностей для знакомств и для налаживания дружеских связей. Кроме того, участие одинокого в волонтерской работе опровергнет его убеждение в том, что он никчемный человек, чьей смерти никто и не заметит. Ощущение своей значимости как индивидуума, того, что для кого-то ты ценен своей неповторимостью и можешь чего-то добиться, является крайне важным. Забота о своем здоровье, занятия спортом и участие в различных культурных мероприятиях нужны для поддержания ощущения общего благополучия и новых впечатлений, которые поднимают настроение, не дают скучать и заряжают оптимизмом. Домашний питомец – существо, с которым можно повозиться и пообщаться и которое нуждается именно в вас и вашей заботе.

Благодаря всем этим действиям одинокий ребенок или подросток может получить возможность завести друзей и знакомых, ощутить вкус удачи и почувствовать собственную значимость. Чтобы дружеские связи сохранились и позволили начать понемногу избавляться от одиночества, нужно освоить навыки общения и научиться вести себя таким образом, чтобы удалось поддерживать завязавшиеся отношения. Наиболее важные из этих навыков и моделей поведения связаны с

социальной компетенцией, включающей в себя все самое существенное.

Социальная компетенция

Речь пойдет об одном из самых существенных факторов одиночества. По данным как финских, так и зарубежных исследований, социально компетентные люди страдают от одиночества меньше других – иначе говоря, они нормально общаются как в большой компании, так и в случае более глубоких двусторонних дружеских отношений. Дети, подростки и взрослые, обладающие социальной компетенцией, умеют знакомиться с новыми людьми и вызывать у тех позитивную реакцию, заботятся о своих дружеских и приятельских отношениях, поддерживают их, проявляют эмпатию и контролируют свое собственное асоциальное, импульсивное и неподобающее поведение. Наличие социальной компетенции позволяет предположить отсутствие в будущем каких-либо серьезных проблем в том, что касается успеваемости в школе и учебы в целом, трудоустройства, поиска партнера для совместной жизни и всех дел, с которыми связывается позитивное восприятие жизни.

> «У меня никогда не получалось болтать с человеком ни о чем, поддерживать, что называется, small talk, если это не было мне интересно. Но у взрослых же не получится подружиться так же, как в детстве: "Будешь со мной дружить?" – "Ага!" – и пошли вместе гулять. Тот, кому легко знакомиться с людьми, – светлый и счастливый; тот, кому с людьми легко, кто наслаждается их обществом и, главное, может общаться со всеми, – это, как мне кажется, очень счастливый человек. Я завидую людям, которых не заботит, что о них думают все остальные, которые ведут себя естественно и сосредоточиваются на окружении и других людях.
>
> Мне больно от одиночества, но иногда возникает такое ощущение, что к людям даже подходить не хочется. По-разному бывает. Возможно, у других одиноких та же дилемма. Возможно, не все осознают, что отношения с людьми требуют труда, труда и еще раз труда, и не все готовы в жизненной суете уделять время отношениям. Возможно, и социальных навыков недостаточно, и уверенности маловато, и от этого поддерживать отношения еще труднее – когда не чувствуешь, что у тебя есть энергия. Ну и в итоге выбираем одиночество, раз уж ничего другого не умеем».

В отсутствие социальной компетенции ребенок нередко остается вне дружеских и приятельских компаний. Но даже обладатель выраженной социальной компетенции может почувствовать свою оторванность от сообщества, если он ощущает себя непохожим на других или интересуется совсем не тем, чем интересуются остальные члены группы. Все же люди с выраженной социальной компетенцией редко бывают изгоями, жертвами травли или остаются без компании по какой-то еще причине. Чем младше ребенок, тем очевиднее связь между уровнем его социальной компетенции и степенью удовлетворенности дружескими и приятельскими связями.

Есть много определений термина «социальная компетенция», но в целом под ним подразумевают способность анализировать социальные ситуации и действовать в них таким образом, чтобы решить общие задачи, никого при этом не обидев. Это является предпосылкой для успешного взаимодействия и налаживания отношений между людьми. Социальная компетенция включает в себя как умение проявить в ходе социального взаимодействия инициативу, так и принимать во внимание чужие желания. Помимо этого, она включает умение выражать свои чувства уместным в той или иной конкретной ситуации способом, слушать других, спрашивать, участвовать в общей беседе, направлять ее в ту или иную сторону и учитывать интересы других участников. Однако в случае, когда человек забывает о себе или становится ведомым, мы не можем говорить о социальной компетенции, потому что она означает и способность высказывать собственное мнение, подкреплять его аргументами и определенным образом завоевывать пространство для себя и своих мыслей.

> «Я довольно одинок, и у меня почти на протяжении всей молодости не было никакой социальной жизни, так что я, наверное, немного неловок в общении. Каждый раз, когда меня куда-то приглашают или я просто оказываюсь в обществе других людей, я всегда только сижу и слушаю, улыбаюсь и пытаюсь заинтересоваться. Если у меня что-то спрашивают, я отвечаю односложно.
>
> Честно говоря, меня бесит, что я не умею общаться. Иногда я думал, что это просто стеснительность, но так ведь нет же! На самом деле я бы хотел общаться, обсуждать всякие вещи или даже просто уметь поддержать беседу, потому что на самом деле люди мне интересны и я хотел бы высказать свое мнение, но я не могу выразить мысли словами! Такое чувство, что я

недоразвитый. Кажется, я произвожу такое впечатление, будто я скучный эгоист, которому все неинтересно.

Мое молчание не зависит от компании. То же самое происходит, когда я вдвоем с кем-то. Мне даже страшновато оказаться с кем-то наедине, потому что все время стояла бы мучительная тишина и весь разговор получился бы очень односторонним. Мне часто говорят, мол, надо же, какой я молчаливый. Отдельные умники даже интересовались, умею ли я вообще говорить. Я обычно отвечаю, что больше люблю слушать, чем говорить. Но я уже устал все время слышать одно и то же и даже начал сдаваться.

Не знаю, может, я тут слишком к себе суров. Думаю, что мало кому захочется поддерживать знакомство с таким скучным типом, который не умеет вести беседу».

Частью социальной компетенции являются социальные навыки – поведение, которое в конкретной ситуации приводит к позитивным с точки зрения общения результатам, например к тому, что ребенка принимают в игру. Сюда же относится и умение соответствующим образом выражать чувства, например агрессию, и принимать во внимание чужие эмоции. Всему этому дети учатся как у родителей, так и во взаимодействии с другими детьми. Через успех и неудачи мальчики и девочки вырабатывают правильный способ взаимодействия. К сожалению, те дети, у которых отсутствуют социальные навыки, становятся изгоями. Это связано с описанным мною ранее замкнутым кругом негативного взаимодействия: будучи одинок, ты не можешь развивать необходимые для поддержания отношений социальные навыки, а если таких навыков нет, сложно присоединиться к занятой совместными действиями группе, в которой можно было бы найти приятелей.

«Судя по всему, я привык к одиночеству. Наверное, естественно, что в полном одиночестве ты больше не хочешь тешить себя мыслью о социальной жизни. Одиночество проще выдержать, когда ты один. Раньше я испытывал из-за одиночества чувство горечи, но теперь я его преодолел, однако получилось так, что люди меня больше не интересуют. Я не хочу ни делиться с ними, ни слушать про их жизнь. Должно быть, одиночество окончательно повредило мой разум».

Навыки, составляющие социальную компетенцию, могут быть просоциальными и антисоциальными. Первые в прямом

соответствии с названием поддерживают социальность, а вторые – подавляют ее. К просоциальным навыкам относятся в числе прочего навыки совместной деятельности (конкретные социальные умения, способствующие активной самостоятельной деятельности ребенка и эффективному взаимодействию с другими детьми) и эмпатия (чувство, отношение или ощущение, связанное с реакциями на свои действия других людей и их чувствами в той или иной ситуации). То есть различие между способностью действовать сообща и эмпатией заключается главным образом в том, что в совместной деятельности важен аспект навыка, а в эмпатии – чувствительность к чужим эмоциям и умение встать на место другого. Навык совместной деятельности работает и без эмпатии – на одном холодном расчете. Например, непрямая манипулятивная агрессия предполагает наличие навыка расчетливой совместной деятельности (например, если нужно, чтобы другие приняли вашу сторону), который можно применять в попытках повлиять на социальный статус жертвы агрессии и на то, чтобы самому быть принятым в рабочем или учебном коллективе.

Антисоциальные навыки проявляются импульсивным или досаждающим поведением. Импульсивность означает слабое управление эмоциями (например, быстрое и интенсивное возбуждение) и поведением (выражение чувств). Поведение импульсивного ученика непредсказуемо, оно может легко вызвать недоумение у его одноклассников, обусловить их осторожное отношение, которое постепенно может стать негативным. Но если импульсивность можно считать неспособностью контролировать собственные реакции, то в случае досаждающего поведения речь в большей степени идет о намеренной и, значит, умышленной деятельности, цель которой – раздражать, беспокоить и дразнить других. В отличие от импульсивного поведения, досаждающее обычно направлено против конкретного человека или группы людей. Реакцию импульсивного ребенка может вызвать ситуация, задание или книга; ребенок, склонный к досаждающему поведению, сорвет зло на другом человеке.

Чтобы быть социально компетентным, человеку нужно полностью овладеть навыками совместной деятельности и эмпатии и в очень небольшой степени научиться импульсивному и досаждающему поведению – или вовсе его не осваивать. Формирование достаточной социальной компетенции – центральная цель развития человека в детстве и юности, которая остается с ним на протяжении всей жизни. Первая и самая значимая среда, где начинается развитие социальной компетенции ребенка, – это, разумеется, его дом.

Родители как поддержка для одинокого ребенка

Роль дома и родителей в формировании и поддержке социальных навыков и – шире – социальной компетенции ребенка абсолютно уникальна. Например, приобретение дома и в гостях социальных навыков и оформление их в поведенческие модели помогает ребенку осознать, как нужно вести себя с другим человеком, обращаться с друзьями, поддерживать социальные связи и знакомиться. Первостепенное значение с точки зрения освоения социальных навыков имеет опыт раннего взаимодействия дома. Родители одиноких мальчиков и девочек могут активно помогать ребенку подружиться с другими детьми: например, приглашая в гости его одноклассников, возя ребенка в гости к живущим в отдалении приятелям и подталкивая сына или дочь к занятиям и участию в мероприятиях, на которых можно познакомиться с детьми, имеющими схожие интересы. Для школьников самое важное – сотрудничество семьи и школы: учителя и родители наблюдают за ребенком с разных точек зрения и могут предлагать разные способы для поддержания социальных связей ребенка. Объединение усилий позволяет действовать в интересах детей.

На предназначенном для родителей сайте Союза защиты детей имени Маннергейма[9] собрано много информации, в том числе по проблеме одиночества, и в особенности о том, о чем стоит задуматься мамам и папам, если их ребенок одинок, и какие есть способы ему помочь. Здесь же даются рекомендации родителям детей, страдающих от одиночества:

• Поговорите с сыном или дочерью о происходящем, не забывая о деликатности! Продумайте заранее, в какой ситуации и когда можно начать этот разговор. Попросите его описать свои чувства и пожелания. Не стоит забывать, что у ребенка, скорее всего, есть и позитивный опыт дружеских отношений.

• Подбодрите подростка. Помогите ему увидеть его сильные стороны и поддержите его уверенность в себе, хвалите, реагируйте на его действия позитивно.

• Прорепетируйте вместе сценку знакомства. Придумайте сообща действенные способы завязать разговор.

• Поразмышляйте вместе над тем, есть ли в школе, во дворе, в знакомых семьях, среди бывших одноклассников, друзей детства, родственников или в кружках, куда ходит ваш ребенок, похожие на него подростки, с которыми можно было бы подружиться.

Получится ли у вас всей семьей завести новых знакомых, например, в семейном лагере, на концерте или на каких-то мероприятиях?

• Дайте «важное поручение» какому-нибудь знакомому подростку. Попросите его пообщаться с вашим ребенком, пригласить в компанию или позвать куда-нибудь с собой.

• Подумайте вместе с вашим ребенком над тем, где можно завязать новые знакомства. Это нередко происходит в кружках и клубах по увлечениям, на различных мероприятиях и на сетевых форумах. Общественные организации и приходы организуют мероприятия для молодежи.

• Узнайте, можно ли через школу найти для сына или дочери группу или клуб по увлечениям.

Социальные навыки, полученные дома. Считается, что в процессе развития ребенка модели поведения, принятые в его окружении, частично формируют модель поведения мальчика или девочки. Иначе говоря, ребенок воспринимает поведенческие модели своего окружения, и они становятся частью его собственного поведения, которое уже подкрепляет само себя. Поэтому социальная активность родителей, их психическое здоровье и качество отношений имеют для развития ребенка большое значение. Быть хорошим родителем не означает обладать правильными знаниями или навыками. Очень важны персональные качества. Например, социально-экономическое положение отца и матери, их способность справляться со стрессом, взаимоотношения и внимание к потребностям и пожеланиям других очень сильно влияют на качество родительства. Душевное равновесие и взаимодействие родителей друг с другом также влияют на то, как они осуществляют родительскую функцию.

С точки зрения семейной динамики индивидуум всегда рассматривается как часть семейного целого. Акцент делается на важность взаимоотношений членов семьи. Проявляющаяся в этих взаимоотношениях психологическая атмосфера в семье играет ключевую роль в развитии ребенка. С понятием семейной динамики связано такое понятие, как «взаимообразность»: ребенок не менее активно и значимо влияет на родителей, братьев и сестер и на всю семью в целом. Семья представляет собой систему, в которой индивидуализация происходит по отношению к другим ее членам, где развивается взаимодействие и у человека создается основа для уверенности в себе. В семейной системе всякий ее член оказывает влияние на всех остальных, а они – на него. У каждой семьи своя история и своя система

равновесия.

Уверенность мам и пап в собственных силах: насколько мне удается быть хорошим родителем? Один из самых основных моментов, связанных с родительством, – то, как матери или отцы оценивают свои действия по выполнению родительских функций. Первым об этом родительском самоощущении написал Альберт Бандура. Согласно Бандуре, самый универсальный механизм деятельности человека – его уверенность в собственном умении контролировать свое поведение, мотивацию и реакцию на требования, которые ему предъявляет окружение. Когда человек ощущает собственную способность к действию (по-английски *self-efficiacy,* самоэффективность), это означает, что он верит в свои возможности сделать так, чтобы все происходило в соответствии с его желаниями, организовать этот процесс и справиться с различными ситуациями. На основании опыта самоэффективности человек выбирает сферу и среду деятельности, а также способ реагирования на раздражители. Самоэффективность также влияет на то, какими усилиями и способами мы будем готовы бороться с различными трудностями. Например, в ситуации одиночества либо наша самоэффективность заставит нас активно искать людского общества и пробовать различные модели поведения, либо мы просто-напросто сдадимся, оставим все как есть и замкнемся в своей скорлупе. Чем сильнее самоэффективность, тем больше у нас сил на новые попытки и тем обширнее наш арсенал способов решения проблемы.

Имеются подтверждения тому, что родители, которые считают свою самоэффективность высокой – то есть уверены в том, что они хорошие родители и смогут вырастить и воспитать своих детей наилучшим образом, более чувствительны к потребностям сыновей и дочерей и взаимодействуют с ними более тесно. У их детей меньше проблем с поведением, чем у детей тех родителей, которые оценивают себя критичнее. Родители же с низкой самоэффективностью, по данным многочисленных исследований семей дошкольников и школьников, чаще, чем другие мамы и папы, бывают одинокими, страдают от подавленности и депрессии, испытывают социальные фобии и недовольство отношениями друг с другом.

Каким образом достигается высокая самоэффективность? Ответы искали в детском опыте самих родителей, в характере их привязанностей и в том окружении, в котором прошли детские годы. Считается, что полученный матерью или отцом в детстве опыт негативного взаимодействия, например рукоприкладства,

переносится в его поведение как родителя. Культура родителя и сообщество, к которому он принадлежит, тоже влияют на его родительское поведение. Однако важнее всего для самоэффективности обратная связь, которую родители получают непосредственно от ребенка. Существенно и то, насколько хорошо у ребенка обстоят дела в школе, есть ли у него друзья и увлечения. Если ребенок везде успешен, то, разумеется, и у родителей возникает чувство, что они справляются отлично!

Таким образом, то, ощущает ли человек себя эффективным родителем, зависит прежде всего от воспитания и самого ребенка, а вовсе не от различных внешних факторов, таких как материальная обеспеченность, уровень образования, должность, и даже не от того, воспитывает ли родитель ребенка один или вдвоем с супругом. Примером этого являются истории двух детей.

Веэра живет в большом городе и учится в четвертом классе. Веэра пошла в школу на год раньше сверстников, потому что семья планирует перебраться на некоторое время за границу. По мнению родителей, перед отъездом лучше год отучиться на родине. У Веэры нет в школе никаких трудностей с учебой. Она посещает класс с углубленным изучением иностранного языка, занимается музыкой – играет на скрипке и много читает. Веэра сама ходит в библиотеку за книгами и любит сочинять разные истории. В книге, которую она пишет, она уже дошла до пятой главы. У девочки есть лучшая подруга, ее ровесница, Сусанна, и много приятельниц в классе. По словам матери, Веэра – очень общительный ребенок и у нее никогда не было недостатка в друзьях.

По мнению мамы, Веэра очень упорная и способная и много требует как с себя, так и с родителей. Как ученица Веэра старательна и честолюбива. У нее есть чувство ответственности. Как и у мамы, у Веэры сильный характер, иногда не без упрямства. У Веэры с мамой хорошие отношения, хотя иногда бывают и ссоры. Мама считает, что они с дочкой доверяют друг другу.

Для своего возраста Веэра уже довольно независима и самостоятельна, она одна ездит в школу на автобусе и сообщает родителям, если вернется домой позже положенного срока. Мама считает Веэру активной. Девочка сама звонит друзьям, и у нее много занятий, она эдакая «активистка». Родители открыто обсуждают с дочерью непростые вопросы. Например, они вместе размышляли над отношениями Веэры с друзьями, проблемами спальных районов и взаимном доверии взрослых и детей. По маминым словам, ей очень нравится то, что она может полностью доверять Веэре, и Веэра об этом знает. В итоге мама называет

дочку «мировой девицей».

Мама Веэры производит на нас, исследователей, впечатление сильной и независимой женщины, которая ценит свою семью и совместное времяпрепровождение, но умеет находить время и для себя. В воспитании ей помогают, помимо мужа, обе бабушки. В семье двое детей, и мать очень хвалит обоих и старается уделять им много времени. Женщина полагает важным заниматься с детьми самыми обычными вещами, например гулять. Иногда она водит детей в кино или едет с ними в спа.

С точки зрения этой мамы, их семья необычна тем, что они не боялись рисковать, жить за границей и учиться, когда дети были еще маленькими. Все всегда получалось, и хотя им приходилось разрешать самые разные противоречия, основа семьи всегда была крепкой. Всегда существовала общность взглядов, и мама в конце концов пришла к выводу, что именно поэтому у них и получается проводить много времени вместе. Свою семейную жизнь она расценивает как весьма насыщенную. Индикатором общего благополучия семьи мама считает благополучие детей. Каждому родителю необходимо чем-то жертвовать, чтобы удовлетворить основные потребности детей. Хороший родитель, уверена мать Веэры, в достаточной степени обеспечивает ребенку «обычную жизнь» и может позволить себе иногда немного «побезумствовать». Родительство не связано с чрезмерными обязанностями, но иногда ей кажется, что домашнюю работу и решение других бытовых проблем слишком легко перекладывают на материнские плечи. Она хотела бы, чтобы в дальнейшем эти обязанности распределялись в их семье между обоими родителями более эффективно.

Мама Веэры не чувствует себя одинокой, она, по ее собственным словам, легко сходится с людьми. У нее есть близкие, с которыми легко общаться и которые действительно ее понимают. И хотя оба родителя в семье очень занятые люди и у них не всегда есть время ходить в гости или общаться с соседями, у нее много друзей, в основном на работе. А если ей хочется более глубокого общения, она обращается к мужу, родственникам или друзьям семьи. Неприятностями она сначала делится с двумя самыми лучшими подругами, с которыми она, как правило, контактирует по телефону. Вопросы воспитания всегда обсуждаются с папой. Поскольку на работе мама ежедневно общается с большим количеством людей, ей иногда требуется уединение. Тогда она в одиночестве отправляется на пробежку.

11-летний Хейкки – ученик четвертого класса. Учеба дается ему тяжело, и однажды он остался на второй год. Математика и

родной язык совсем не идут, и Хейкки часто дерется с другими мальчиками. Раньше его дразнили из-за его походки, теперь – из-за одежды. Хейкки считает, что учителя несправедливы и не вмешиваются, когда его дразнят. Иногда ему так плохо, что по вечерам ему трудно заснуть, и в результате он страдает от недосыпания и головной боли. Помимо травли и проблем с учебой, у Хейкки, по словам его мамы, есть еще одна проблема: он не справляется ни с самостоятельной работой, ни с групповой, и ему сложно сосредоточиться. Мама считает, что сложности связаны с недостаточной усидчивостью, вспыльчивым характером и отсутствием самоконтроля.

Матери кажется, что Хейкки мучается из-за одиночества, и она хотела бы, чтобы у сына было больше друзей. Особых увлечений у мальчика нет. По словам мамы, Хейкки довольно импульсивен и нетерпелив, легко сердится, но иногда бывает веселым и демонстрирует чувство юмора. С одной стороны, он чувствителен и робок, боится темноты, с другой – рассказывает всякие ужасы. По мнению мамы, воспитание мальчика всегда требовало большого труда, он был «сложным ребенком». Мать считает, что отрицательные черты сын унаследовал от нее же.

Себя она описывает как человека требовательного. Женщина хочет быть успешной как на работе, так и дома. Поэтому ей кажется, что она неудачница. Она думает, что ей нужно гораздо больше времени проводить с детьми. По ее мнению, родительство сопряжено со слишком большим количеством обязанностей, и иногда ей бывает очень тяжело. Хорошо бы ей уйти с работы и заниматься только хозяйством – тогда не надо было бы разрываться между офисом и домом. Но работать нужно, иначе не свести концы с концами. Отношения между родителями Хейкки разладились. По мнению мамы, они с отцом детей никогда толком друг другу не подходили, но в конце концов притерпелись. У них совершенно разные представления о воспитании.

Маме Хейкки кажется, что она вынуждена слишком многим жертвовать ради близких. С ее точки зрения, ее семью нельзя назвать обычной, потому что у них больше проблем, чем у других. У детей много сложностей с учебой и «непонятные характеры». В семье часто повышают голос, они не выезжали никуда, кроме дачи, и не имеют никаких увлечений. Мама считает, что в семье нет лишних денег.

Мама одинока и думает, что плохо сходится с людьми, что у нее с коллегами нет ничего общего. Ее родители умерли, а со свекром и свекровью она видится очень редко, потому что те живут далеко. С другими родственниками семья тоже толком не

видится, с соседями контакта нет. Еще мама Хейкки иногда гуляет одна в лесу, где можно спокойно подумать о том о сем.

Семья Веэры и семья Хейкки не отличаются по уровню доходов, составу семьи и возрасту родителей. Все четверо взрослых имеют хорошее образование и постоянную работу. Они живут в одном районе. Но, несмотря на это, семьи выглядят антиподами: в одной радуются жизни, «безумствуют», доверяют детям и супругу, наслаждаются отношениями, близкой дружбой и многочисленными знакомствами. В другой – замыкаются в собственном доме, не общаются, не в ладах друг с другом и считают родительство делом трудным, а жизнь в целом несправедливой и слишком сложной.

Семье, понятно, нельзя сказать: чтобы дети стали более успешны в школе и завели друзей, взрослым надо быть более открытыми и дружелюбными, любить друг друга и общаться с соседями, и им не стоит видеть в родительских обязанностях лишь бремя, которое заставляет постоянно жертвовать своими интересами и которое надо нести день за днем, стискивая зубы. Разумеется, такого говорить нельзя. Но, возможно, что-то изменилось бы, если бы наша система детских консультаций, институты здравоохранения, система образования или какие-либо соответствующие органы организовывали бы мероприятия, в ходе которых родители могли бы вступать в коммуникацию с другими родителями. Тогда бы они заметили, что трудности у всех одни и те же, и поняли бы, что, хотя родительство далеко не всегда бывает приятным, не надо так сильно переживать и стараться быть идеальными мамой и папой, а лучше наслаждаться обществом семьи и жизнью в целом. Или если бы в школе активнее боролись с травлей и направили дополнительные ресурсы и педагогические усилия на помощь детям в учебе, то родители волновались бы меньше, и это облегчило бы жизнь и самого ребенка, и его самых близких взрослых.

То, что все взаимосвязано и что одним достается все хорошее, а другим – все плохое, кажется несправедливым и неправильным. Но ведь даже один-единственный положительный момент может стать началом перемен в цепочке проблем. У нас есть много слабых мест и много сфер, где, приложив усилия, мы сможем улучшить жизнь детей и их семей.

Совместная ответственность за детей и подростков

В 2011 г. целью сбора средств в рамках кампании «Всеобщая ответственность» являлась помощь молодым людям, страдающим от одиночества. На собранные средства провели кампанию «Совместная ответственность за молодежь», направленную на борьбу с одиночеством и его профилактику. Участвовавший в мероприятиях Союз защиты детей имени Маннергейма предложил новую форму поддержки одиноких с использованием шефства над учениками и системы «крестных», которая действовала во время школьных перемен. В рамках проекта «Друг для всех» для учителей младшей и старшей школы, руководителей кружков и родителей были выработаны рекомендации, как эффективнее распознавать одиноких детей и подростков и какими практическими методами одиночество можно победить в школе и дома. Бесплатный пакет материалов «Друг для всех» можно найти на страницах Союза защиты детей имени Маннергейма по поисковым словам *kaikille kaveri*[10]

Одновременно Общество психического здоровья Финляндии организовало для молодых людей, страдающих от одиночества, страхов и подавленности, различные группы поддержки, где можно было обсудить усложняющие жизнь явления и ощущения, а также нарисовать себе образ будущего и найти способы снизить степень одиночества. Финляндский Красный Крест организовал службу по поиску друзей «Молодые для молодых», помогающую одинокому найти себе друга. Красный Крест также провел набор, обучение и распределение молодежи в приюты для подростков, чтобы поддержать их испытывающих одиночество обитателей. Молодежные работники и сотрудники воскресных школ при церковных приходах помогали и продолжают помогать в поиске молодежи, которая нуждается в помощи.

Уже упомянутый мной пакет документов, подготовленный Союзом защиты детей имени Маннергейма для учителей, воспитателей и родителей, содержит особенно много доступно изложенной, подходящей и для самих подростков информации об одиночестве, его влиянии на общее самочувствие и различных средствах борьбы с ним. Это в основном те же способы, которые я описывала в этой книге, однако к ним добавлены забавные игры и занятия, которые можно организовывать в течение учебного дня.

Например, упражнение под названием «С приятелем». Ученикам раздают карточки с указанием дел, которыми можно

заниматься вдвоем: общаться на перемене, шутить, вместе проводить время, делиться своими мыслями, играть, обниматься, просто быть вместе, делать домашние задания, ходить гулять, говорить о разных вещах, быть самим собой, смотреть телевизор, вместе ходить в школу, доверительно разговаривать, совершать покупки, слушать музыку, иметь общие увлечения, пробовать что-то новое, писать друг другу сообщения, бывать на улице, болтать в чате, развлекаться, ходить в гости с ночевкой, мечтать, дурачиться, делиться тем, что интересно, исследовать новые места, спорить, ходить в кино или на концерты, размышлять о будущем, сидеть в столовой за одним столом, кататься на велике или на мопеде, болтаться, отдыхать, смеяться, делиться тайнами, наслаждаться жизнью, праздновать.

Список получился длинным, но его цель – продемонстрировать, сколько вещей подходят для того, чтобы делать их сообща, и все равно перечислена только небольшая их часть. Если ты долго был в одиночестве, ты начинаешь забывать, как много интересного может предложить дружба. Однако у некоторых одиноких все эти дела, которыми без участия друзей не заняться, могут постоянно крутиться в голове.

Цель упражнения – просмотреть карточки в малой группе и расположить их в виде пирамиды таким образом, чтобы наверху оказались самые важные или приятные занятия с точки зрения членов группы. Преподаватель может попросить учеников подумать о том, что в дружбе важно именно для них и чем бы они хотели заняться в данный момент или какое совместное занятие вернее всего спасет неудачный день. Пирамиды могут стать темой обсуждения между группами; еще одной удачной идеей было перенести пирамиды на картон, повесить в классе на стену и на родительском собрании познакомить с этими результатами родителей.

Другой любопытный пример – игра «Карусель приветов», когда нужно придумывать разные способы поздороваться с идущим тебе навстречу другом. Приветствия должны быть вежливыми и уважительными, но при этом веселыми, оригинальными и подходящими именно для того, кто повстречался. Важнее всего приветствовать таким образом, чтобы человек почувствовал доброжелательность и отреагировал на то, что его заметили, – одинокие часто высказывают пожелание, чтобы кто-то хоть иногда уделял им внимание и давал понять, что они не пустое место и не «трудный случай».

Союз защиты детей имени Маннергейма подготовил материалы и для родительских комитетов. Они опубликованы на том же самом сайте, где можно найти и вышеупомянутый пакет. В

этой подборке материалов есть составленные самими подростками списки вопросов, которые родители, интересующиеся социальной жизнью своих детей, должны задавать своим сыновьям и дочерям. Вопреки ожиданиям большинства, подростки, пусть тайно и в глубине души, любят, когда их делами интересуются. Просто вопросы надо задавать уважительно, не слишком навязчиво и такие, чтобы можно было либо ответить коротко, либо вступить в серьезный разговор. И что бы ваш ребенок вам ни сказал, уверена, он будет доволен вашим интересом к его жизни и самочувствию. Ведь родители – одни-единственные.

Что мамам и папам нужно спрашивать про друзей? Молодежь надеется, что родителя волнует, в каком кругу они вращаются, как они относятся к своим приятелям, что те делают, дразнят ли друг друга, выдавливают ли кого-то из компании. Вот несколько вопросов из списков, составленных подростками для родителей:

• Какая у тебя компания?

• С кем ты гуляешь, и какие у тебя друзья?

• Чем вы занимаетесь, и где тебе нравится бывать?

• Как твои друзья относятся к другим людям?

• Дразнят ли тебя в этой компании?

• Чем твои друзья планируют заниматься в будущем? А что они делают сейчас?

Молодежь также высказала пожелания и предложения по поводу того, как родители могли бы помочь им завести друзей в том случае, если их нет или подросток хотел бы поменять круг своего общения. Молодежь особенно нуждается в мотивации, поддержке, чувстве безопасности и спокойствия, личном пространстве и свободе принимать собственные решения – конечно же, при поддержке родителей. Пожелания по поводу помощи в поиске друзей были в числе прочего такие:

• стимулировать детей к большей общительности и посещению «нужных мест»;

• помогать знакомиться с другими детьми;

• оказывать поддержку;

• знакомить хотя бы с ровесниками – детьми друзей;

• советовать, какими должны быть друзья;

• давать возможность свободно выбирать друзей и самостоятельно знакомиться.

Были также и пожелания по поводу того, как должен поступать родитель, если его ребенок одинок:

• сказать, что друзья всегда могут приходить в гости;

• принимать друзей своего ребенка;
• поощрять поиск друзей;
• поддерживать контакты с родственниками;
• организовать поездку в лагерь или подобрать увлечение;
• установить разумное, не слишком раннее время прихода домой;
• самому проводить больше времени с ребенком;
• иногда делать с ребенком что-то приятное;
• обсуждать с ребенком его дела в школе и его приятелей.

Стоит обратить внимание на стремление проводить больше времени со своими родителями. И это пожелание высказали не младшие школьники, а дети, находящиеся в том самом пугающем и суровом подростковом возрасте. Иногда на родительском собрании некоторые мамы и папы поднимают руку и говорят, мол, нет, ничего подобного: их дети стараются всеми способами избежать общества родителей. Единственная форма общения – крик, ссора, хлопанье дверьми и пинание мебели. Такое означает, что во взаимодействии внутри семьи или в отношениях ребенка и родителя что-то очень сильно разладилось. Подросткам свойственны взрывные эмоции, бунт, сопротивление родителям, отстаивание независимости от них и попытки принимать самостоятельные решения, однако в большинстве семей подростки общаются без крика и оскорблений. А если дело обстоит иначе, родителям стоит поднять этот вопрос перед попечительским советом школы, врачом или медсестрой районной поликлиники либо другим специалистом, которому они доверяют.

На заключительном семинаре проекта «Общая ответственность за молодежь» (26 ноября 2014 г.) были опубликованы тезисы, совместно сформулированные Обществом психического здоровья, Союзом защиты детей имени Маннергейма, Красным Крестом и Финской лютеранской церковью и посвященные борьбе с одиночеством.

1. Семья: здоровые, уравновешенные и полные сил родители – главная опора детей и подростков.

Как одиночество, так и социальность передаются по наследству. Все основные услуги (консультации, дошкольное воспитание, медицинские услуги, школа) должны предоставляться семье по месту проживания и без задержки. Если родители не в силах заботиться о семье, семье нужно в достаточной степени обеспечить специальную поддержку вне зависимости от ее уровня

доходов и места проживания. Нужно поддерживать основы всеобщего благополучия.

На рабочих местах нужно проявлять гибкость в зависимости от ситуации в семьях сотрудников. Многие рабочие места уже подают в этом плане хороший пример. Мы мотивируем коллективы, профсоюзы, работодателей и самих сотрудников способствовать этому.

2. Увлечения: роль увлечений и хобби в борьбе с одиночеством настолько важна, что возможность организованно заниматься чем-то для души должна быть у каждого подростка. Сейчас все больше семей не могут выделить на это ни времени, ни средств. Поэтому необходимо увеличивать число кружков, которые доступны для всех и работают либо на бесплатной основе, либо за умеренную плату.

Финансирование спортивных обществ, за которое совместно отвечают государство и муниципалитеты, и непрямое финансирование спортивных объектов нужно направить на такие увлечения, которые были бы доступны для всех подростков.

Нельзя закрывать дома молодежи и другие места для организации досуга. В их помещениях должна осуществляться разнообразная организованная деятельность, предназначенная для всей молодежи.

3. Профессиональные сотрудники, работающие с детьми и молодежью, – учителя, молодежные работники, сотрудники организаций, социальные работники и сотрудники воскресных школ. Их задача – способствовать взаимодействию между подростками и мотивировать их к совместной деятельности.

Профессиональным сотрудникам необходимо постоянно собирать актуальную информацию по проблеме одиночества, им также должно быть доступно обучение по этой тематике.

Учителя обычно поддерживают детей и подростков, используя многообразные учебные методики, укрепляя сплоченность в классе, создавая позитивную атмосферу и развивая социальные навыки учеников.

Маргинализацию можно предотвращать, уменьшая количество детей в классах и поддерживая постоянный состав учеников. Влияние на учеников школы, где нет сформированных на постоянной основе классов, нужно более глубоко исследовать с точки зрения влияния этой

системы на одиночество и маргинализацию учеников.

Чего от нас ожидают одинокие дети и подростки?

Вот они-то и есть самые важные люди – в том числе и в торжественных речах. Именно поэтому слово в данной главе предоставляется только и исключительно одиноким детям и подросткам: что должны сделать мы, взрослые, чтобы облегчить бремя их одиночества?

Младшие школьники высказывали конкретные и очень скромные пожелания. Они не надеялись стать победителями шоу «Голос», выиграть в лото или получить в подарок новые игры, компьютер или крутой велосипед, которым можно хвастаться перед друзьями.

> «Вот бы кто-то подошел со мной поговорить».
>
> «Вот бы другие не дразнились и иногда звали меня играть».
>
> «Вот бы пришел какой-нибудь новенький, у которого еще нет друзей, тогда бы я с ним дружил».

От учителей они тоже не ждали ничего особенного – такого, чего нельзя было бы дать даже в суетливой школьной жизни.

> «Вот бы он подошел поговорить и спросил бы о чем-нибудь».
>
> «Она как-то сказала, что надо со всеми уметь общаться, но они же сами так не делают…»
>
> «Вот бы они с моей мамой что-то придумали, чтобы я мог что-то…»

А что же дети, например десятилетние, хотят получить от родителей?

> «Она могла бы рассказать об этом учительнице, но пусть скажет, чтобы та не говорила мне».
>
> «Если бы у нее было время возить меня на гимнастику, то, может быть, кто-то из ребят из секции и в школе дружил бы со мной».
>
> «Ну мне уже легче, когда она всегда говорит, что я никакой не плохой и что одиноким может оказаться кто угодно».

В высказываниях тех детей, кто постарше, уже, правда,

проглядывают безнадежность и утрата веры в то, что в их жизни произойдут изменения и они выкарабкаются. Но есть и мысли о том, что многое можно было бы сделать, если бы только решиться присоединиться к какой-нибудь компании, взять себя в руки, найти новое увлечение, подойти к кому-то поболтать или сделать что-нибудь такое, что и самому бы понравилось и хотя бы ненадолго заставило забыть о скверном настроении и подавленности, вызываемых одиночеством.

> «Справиться помогут любое увлечение или смена обстановки. Если в одной компании тебя отвергают и ты одинок, это не означает, что так будет и во всех других. Или всегда. Например, многих, кто хорошо учится, дразнят или от них отворачиваются, но поступление в гимназию или университет может полностью изменить обстоятельства».
>
> «У каждого – свои минуты одиночества. Самое главное, чтобы на них не зацикливаться, а подождать, пока они пройдут либо сами собой, либо с помощью других. В одиночку с одиночеством не справиться, поэтому хорошие друзья здесь лучшее средство. Если у тебя есть увлечение, что бы это ни было, ты точно не один. Ищи себе подобных, встречайся с ними – жалеть не придется. А если у тебя нет увлечений, то почему ты не начнешь чем-нибудь заниматься? Чем-то, что именно тебе будет интересно. Ты даже удивишься, когда поймешь, сколько людей увлекаются тем же самым, что и ты».

Молодые люди призывают друг друга быть активными, оставить в своей защитной скорлупе хотя бы маленькую щелку и рискнуть воспользоваться новыми возможностями. Ведь ты не единственный одинокий, а если двое одиноких случайно или намеренно встретятся, они, возможно, скоро станут добрыми друзьями или хотя бы приятелями, и вместе им будет проще действовать и стремиться оказаться в ситуации, которая позволит найти настоящих друзей.

> «Нельзя замыкаться в своей скорлупе. Нужно смелее выходить к людям, вступать в контакт. Конечно, других нельзя слишком нагружать своими проблемами, но нужно быть смелым и уметь говорить открыто».
>
> «Не оставайся в одиночестве. В мире полно других одиноких. Найди себе новое увлечение, хоть через силу, путешествуй, пиши, чтобы избавиться от плохого

настроения, не сдавайся».

То есть молодежь считает, что лучше признаться в своих несчастьях, объяснить близким и окружающим, почему тебе сейчас плохо, и не стыдиться своего подавленного самочувствия. Наверняка не все поймут или примут одинокого таким, какой он есть, со всеми его проблемами, фобиями и недостатками, но кто-то поймет и будет готов помочь. То, что кто-то избегает одинокого или насмехается над его состоянием, страхами или депрессией, больше говорит об этом насмешнике и его изъянах, чем о его жертве. Недаром говорят, что сильные не боятся выражать свои чувства, а слабые бегут от них.

> «От друзей нельзя отказываться, в какую бы депрессию ты ни впал. Не стоит делать вид, что все хорошо, если это не так. Разумеется, другу можно рассказать и о неприятных вещах».
>
> «Всегда есть кто-то, кому не все равно, – сестра, брат, родители, приятели. Всегда кто-то есть. Все всегда об этом говорят, но это и правда так. Важно рассказать об одиночестве и раскрыть свои чувства. Из одиночества есть выход».

Одинокие молодые люди также не стеснялись рекомендовать обращаться к школьному психологу, куратору, медсестре или к психиатру по месту проживания. У многих есть позитивный опыт психотерапии, даже если курс был непродолжительным. Многие знакомы с медицинскими препаратами, которые облегчали их состояние, – но так же, как и финские и зарубежные исследователи, молодые люди считают, что одними лекарствами не добиться столь же хорошего результата, как сочетанием медикаментов и качественной терапии. Оно оказывает наиболее длительное позитивное воздействие и эффективнее прочих снижает вероятность рецидива, осложнения и перехода в хроническую стадию фобий, депрессии и других психических расстройств.

У нас умная молодежь. И нам следует как можно раньше предоставить им возможность посещать психолога или психиатра и сделать эту процедуру как можно проще. Я уже много раз говорила об этом, но повторю еще раз: чем раньше молодежь будет получать помощь в случае еще незначительных проблем, тем меньше молодых будет испытывать страдания, бросать учебу, работу и на долгий срок становиться пациентами психиатрических отделений, услуги которых обходятся весьма дорого.

«Готов поспорить, что у многих страдающих от одиночества были в раннем детстве сложности в отношениях с близкими. Например, проблемы в семье или травля в школе вполне могут стать причиной одиночества. И если дело в этом, я настоятельно рекомендую ходить на прием к психологу или на психотерапию. Когда поднимаются уверенность в себе и самооценка, начинаешь лучше выглядеть в собственных глазах. Нужно стремиться к общению с людьми, а то впечатление такое, будто многие одинокие автоматически избегают других людей. Также очень важно найти людей, которым можно доверять и которые примут тебя таким, какой ты есть. "Неправильные" отношения оказывают разрушительное влияние».

«Не бойтесь, обращайтесь за помощью. Я струсил, и вот я натворил такого, что и гордиться нечем. Просьба о помощи – не признак слабости. Я надеюсь, что вам помогут. Сходите поговорите в поликлинику! Никому не нужно страдать от одиночества, это ад натуральный! Проси о помощи, еще не поздно! Сил тебе!»

«Обратитесь за помощью к школьной медсестре, педагогу по профессиональной ориентации, учителю. Одиночество – это настолько большая проблема, что нужно обращать внимание даже на самые крошечные его проявления, чтобы они не выросли в такой большой валун, с которым вы не справитесь! И все, что связано с одиночеством, нужно принимать всерьез: ни одна эмоция не бывает настолько незначима, чтобы о ней не стоило бы рассказать».

Принятие существующей ситуации многие молодые люди в качестве варианта даже не рассматривают. Как бы плохо ты себя ни чувствовал и как бы сильно ни хотел со всем этим покончить, нужно верить, что именно завтра случится нечто, и одиночество, отчаяние, скверное настроение и депрессия начнут потихоньку отступать. И даже если они совсем не исчезнут, ты будешь двигаться в правильном направлении. Для многих таким переломным моментом было окончание школы, избавление от неприятных одноклассников и учителя, чье обращение казалось нечестным и несправедливым.

«Даже если это трудно, стоит подождать и посмотреть, что принесет с собой жизнь. Ситуация может измениться в любой момент».

«Не оставляй надежду, не сдавайся. Все еще

изменится к лучшему».

Молодые также говорят об обиде и даже в какой-то мере о жажде мести. Часть испытывает горечь из-за того, что им не помогли в детстве и раннем подростковом возрасте, часть предостерегает от сожалений, хотя они и оправданны, а некоторые были настолько надломлены, что не желали ничего другого, кроме как отомстить за свое скверное настроение и испорченную жизнь. Но на мести далеко не уедешь, и в конце концов она может обернуться против самого мстителя.

> «Единственный способ предотвращения одиночества – вмешательство в школе. Если бы учителя обратили внимание на то, что ты всегда был тихим, старательным и послушным учеником, ты бы не чувствовал себя так плохо. Если бы тех, кто дразнится, наказывали с большей суровостью – например, запрещали им ходить в школу…»
>
> «Общеобразовательная школа, гимназия или профессиональное училище – еще не вся жизнь. В итоге когда я, будучи уже почти взрослым, думаю о том, что со мной в жизни происходило или произойдет, то да, приходит на ум, что в жизни много хищного и жестокого. Я отлично знаю, что это слабое утешение, но это приносит облегчение. И не забывайте, что, хотя это и слабое утешение, это еще и правда. И однажды вы оглянетесь назад, вот как я сейчас, и будете сами удивляться тому, какими странными вещами полна человеческая жизнь. И если вы позволите мне дать один совет, то старайтесь всеми силами избегать обиды. Обида – скорейший путь к унынию, как бы она ни была оправданна. И хотя у вас могут быть самые что ни на есть веские основания обижаться на одноклассников, учителей, родителей или самого себя, старайтесь этого избегать. Горечь, исходящая из глубины вашей души, отравляет сердце и убивает радость жизни куда эффективнее любых внешних причин».

Некоторые молодые готовы сдаться. Кажется, что больше ничто не имеет значения, ничто не изменится и нет никакой веры в будущие перемены. Это настроение отверженного изгоя, который стоит над пропастью и уже почти готов в нее броситься.

> «У меня нет никаких советов, как с этим бороться. Я сам тону в одиночестве. Я сдался, когда быть одиноким

стало проще, чем постоянно испытывать разочарования. Что может сделать маленький ребенок, если никто не замечает, что он один? Вокруг него растет стена, а в кольце стен можно воображать, что ты защищен от ран».

«Не знаю. Все вокруг так жестоко и мучительно, ты как зверь в клетке…»

«Не знаю, мне нечего сказать. Это возмутительно, до чего несправедлива бывает жизнь. Я не выбирал себе судьбу изгоя и жертвы травли в школе. Но мне все равно нужно пройти этот путь. Я очень хорошо понимаю тех, кто наложил на себя руки. У меня самого не хватало на это решимости, хотя я думал об этом с десяти лет».

У нас не должно быть молодых людей с подобными мыслями. И хотя эта книга получилась более жесткой, чем планировалось изначально, она раскрывает суть проблемы одиночества детей и подростков – правду более суровую, чем можно было ожидать. Рассказы о том, что наши молодые настолько одиноки, подавлены, депрессивны и загнаны в угол, что хотели бы скорее умереть, нежели продолжать это существование, увы, не драматизированы и не представляют собой единичные случаи, с которыми сталкиваешься раз в жизни и которые становятся единственным примером в дискуссии об одиночестве детей и подростков. Слишком многие из опрошенных мной детей, подростков, мам и пап рассказывали, как это плохо, когда нет ни одного друга или даже круга приятелей, с кем можно было бы хоть как-то проводить время.

Работая над этой книгой, я прочла тысячи страниц – рассказов одиноких детей и подростков о том, как плохо, когда ты всем безразличен и некому тебя выслушать. И если бы я заявила, что в их историях описаны только самые тяжелые или крайние проявления одиночества, я бы принизила страдания одиноких. Многие одинокие испытывают эту муку ежедневно. И если бы я приукрашивала, я бы солгала. Право голоса в этой книге принадлежит одиноким, и поэтому их слова, мнения, чувства и опыт занимают в ней столь важное место.

Литература

Bartels, M., Cacioppo, J. T., Hudziak, J. J. & Boomsma, D. I. (2008). Genetic and environmental contributions to stability in loneliness throughout childhood. American Journal of Medical Genetics. Part B, Neuropsychiatric Genetics, 147, 385–391.

Cacioppo, J. T., Cacioppo, S. & Boomsma, D. I. (2014). Evolutionary mechanisms for loneliness. Cognition and Emotion, 28, 3–21.

Larson, R., Csikszentmihalyi, M. & Graef, R. (1982). Time alone in daily experience: Loneliness or renewal? In L. A. Peplau & D. Perlman (Eds.) Loneliness. A Sourcebook of Current Theory, Research and Therapy (pp. 40–53). New York, Wiley-Interscience.

Fagot, B. I. (1997). Attachment, parenting, and peer interactions of toddler children. Developmental Psychology, 33, 489–499.

Fromm-Reichmann, F. (1959). Loneliness. Psychiatry: Journal for the Study of Interpersonal Processes, 22, 1–15.

Hawkley, L. C., Browne, M. W. & Cacioppo, J. T. (2005). How can I connect with thee? Let me count the ways. Psychological Science, 16 (10), 798–804. doi:10.1111/j.1467–9280.2005.01617.x.

Heinrich, L. M. & Gullone, E. (2006). The clinical significance of loneliness: A literature review. Clinical Psychology Review, 26, 695–718. doi: 10.1016/j.cpr.2006.04.002.

Hoza, B., Bukowski, W. M. & Beery, S. (2000). Assessing peer network and dyadic loneliness. Journal of Clinical Child Psychology, 29, 119–128.

Junttila, N. (2010). Social competence and loneliness during the school years – Issues in assessment, interrelations and intergenerational transmission. Annales Universitatis Turkuensis, sarja B, osa 325.

Junttila, N. & Vauras, M. (2009). Loneliness of school-aged children and their parents. Scandinavian Journal of Psychology, 50, 211–219.

Junttila, N., Ahlqvist-Björkroth, S., Aromaa, M., Rautava, P., Piha, J., Vauras, M., Lagström, H. & Räihä, H. (2013). Mothers' and Fathers' Loneliness During Pregnancy, Infancy, and Toddlerhood. Psychology and Education Journal, 50, 98–104.

Junttila, N., Laakkonen, E., Niemi, P. M. & Ranta, K. (2010). Modeling the interrelations of adolescents' loneliness, social anxiety and social phobia. Scientific Annals of the Psychological Society of Northern Greece, 8, 69–99.

Junttila, N., Vauras, M. & Laakkonen, E. (2007). The role of parenting self-efficacy in children's social and academic behavior.

European Journal of Psychology of Education, 22, 41–61.

Junttila, N., Vauras, M., Niemi, P. M. & Laakkonen, E. (2012). Multisource assessed social competence as a predictor for later loneliness, social anxiety, and social phobia. Journal for Educational Research Online, 4, 73–98.

McGuire, S., & Clifford, J. (2000). Genetic and environmental contributions to loneliness in children. Psychological Science, 11, 487–491.

Russell, D., Peplau, L. A. & Cutrona, C. E. (1980). The revised UCLA Loneliness Scale: Concurrent and discriminant validity evidence. Journal of Personality & Social Psychology, 39, 472–480. doi: 10.1037//0022–3514.39.3.472.

Saarikoski, P. (1967). Aika Prahassa. Otava.

Weiner, B. (1986). An attributional theory of motivation and emotion. New York: Springer-Verlag.

Weiss, R. S. (1973). Loneliness. The experience of emotional and social isolation. Massachusetts: The MIT Press.

notes

Сноски

1

Helsingin Sanomat – крупнейшая финская ежедневная газета. – *Здесь и далее прим. пер.*

2

PISA – Programme for International Student Assessment, Международная программа по оценке образовательных достижений учащихся – тест, который проводится раз в три года с целью оценки грамотности учеников и их умения применять свои знания на практике. В тестировании принимают участие ученики в возрасте 15 лет.

3

Система попечительства в отношении учеников (фин. – *oppilashuolto*) – набор мероприятий и услуг для всесторонней поддержки школьника в учебе и вопросах, связанных со здоровьем и социальным благополучием. На практике эту работу координирует попечительский совет, который состоит из работающих в школе профессионалов разного профиля. Обычно туда входят директор школы, школьная медсестра, школьный психолог и школьный куратор (социальный работник).

4

В Финляндии общеобразовательная школа подразделяется на школу первой ступени, или, в просторечии, младшую школу (*ala-aste*), – с 1-го по 6-й класс, и второй ступени, старшую (*ylä-aste*) – с 7-го по 9-й класс. На второй ступени вводится «кабинетная система» и увеличивается учебная нагрузка.

5

Коррекционный, или специализированный, класс (*erityisluokka*) – малокомплектный класс с усиленным педагогическим составом для детей, которые нуждаются в интенсивной педагогической поддержке. Такие классы формируются не при всех школах, пребывание в них определяется потребностями ученика и может занять от полугода до всего срока обучения в общеобразовательной школе.

6

Дневной кружок – одна из принятых в Финляндии форм дневного присмотра за детьми, группа, где ребенка можно оставить на попечение воспитателя на два – четыре часа.

7

После гражданской войны 1918 г. в финском обществе долгое время существовал общественно-политический раскол, который, помимо прочего, выражался в том, что победители-белые и побежденные-красные организовывали параллельные общественные организации, в том числе и спортивные общества. И хотя после войны этот раскол был практически преодолен, о различиях долго помнили на бытовом уровне. «Неправильной» в случае данного участника исследования могла считаться партия, которая в данном муниципалитете была в меньшинстве и не имела влияния в муниципальном совете. Или же большинство окрестных детей или одноклассников посещали одно общество, а интервьюируемый – другое.

8

Aseman Lapset ry – общегосударственная некоммерческая организация, основанная в 1990 г. с целью поддержки здорового развития детей и подростков и их естественного взаимодействия со взрослыми. Основой функционирования организации является деятельность волонтеров, которые быстро реагируют на тяжелые жизненные ситуации детей и подростков.

9

Союз защиты детей имени Маннергейма (Mannerheimin lastensuojeluliitto) – одна из старейших организаций по защите семьи и детства, основанная в 1920 г. Деятельность общества осуществляется в интересах детей, молодежи и семей с детьми.

«Друг для всех» (*фин.*).